

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエ 堀毛 清美さん

代表的な秋の味覚のひとつといえば、やさしい甘みが持ち味の「さつまいも」。子供から大人まで、誰もが好きな野菜のひとつではないでしょうか？山梨県では9月から10月頃にかけて収穫の時期を迎えます。成分の多くはでんぷんです。腸の働きを活発にする食物繊維、アンチエイジングやホルモンバランスを整えるといわれるビタミンE、コラーゲンの生成など美肌効果が高いビタミンCなども多く含まれ、特に女性には嬉しい食材です。さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、焼き芋をはじめ、煮る、蒸す、揚げるなど様々な料理やお菓子にと幅広く活用できます。

さつまいもを選ぶときのポイントは、皮の色が鮮やかで濃く、凹凸が少なく、ずんぐりと中央が太くなっているものが美味しいといわれています。寒さには弱いので冷蔵庫は避け、新聞紙に包むなどして風通しのよい場所で保管しましょう。今回は、脂ののった旬の秋さばと彩り野菜にバルサミコ酢を使ったフルーティーなあんかけを組み合わせ、食欲の秋にごはんがすすむ一品です。

さばと彩り野菜のバルサミコ酢あんかけ

【材料】（4人分）

- さば：一尾
- さつまいも：中1本
- なす：中2本
- ピーマン：2個
- パプリカ：赤・黄 各1/2個
- 揚げ油：適量

《あんかけ調味料》

- バルサミコ酢：大さじ3
- しょうゆ：大さじ2
- 砂糖：大さじ2と1/2
- みりん：大さじ1
- 水：大さじ2
- 片栗粉：大さじ1/2

《魚の下処理調味料》

- 酒：大さじ1
- しょうゆ：小さじ2
- おろししょうが：小さじ1/2

【下ごしらえ】

- ①さばは三枚におろして骨を抜き、食べやすい大きさに切り《魚の下処理調味料》に10分程度漬け込む。
- ②さつまいもは乱切りにして水にさらす。
- ③なすは皮をしま目にむいて一口大の乱切りにする。水2カップに塩小さじ1/3（分量外）を溶かした中に入れ、5分ほどおく。
- ④ピーマンとパプリカは食べやすい大きさに切る。
- ⑤《あんかけ調味料》の材料をボールに入れて混ぜ合わせる

【さば】

秋から冬にかけてが旬の魚。日本列島近海で良くとれ、鮫子・石巻・焼津・博多・堺と漁獲量の高い場所は東西で分かれています。海外物はノルウェー産のさばが有名。日本では縄文時代から食されており、さばを使った言葉も多い。また、さばは鮮度維持が非常に難しく長期保存には向かないので買ったらずくに調理するのが望ましい。



【作り方】

- ①なすはざるに上げて水気をよく拭き取り、耐熱ボールに入れてサラダ油大さじ1（分量外）を加えて全体に油が絡まるように手で混ぜる。ふんわりラップをかけて電子レンジ500wで3分加熱する。
- ②フライパンに油を入れ、水気を拭き取ったさつまいもを入れて火が通るまで素揚げにする。
- ③加熱したなすとピーマン、パプリカも素揚げにする。
- ④さばの水気を切り、片栗粉（分量外）を全体にまぶして揚げる。
- ⑤別のフライパンに混ぜ合わせた《あんかけ調味料》を入れて火にかけ、ダマにならないようヘラで混ぜる。
- ⑥少しとろみがついてきたところで中火にして素揚げした野菜を入れて混ぜ合わせる。仕上げに揚げたさばを入れてさっと和えて仕上げる。