

# 家

7  
July  
2026

□ I E no HIKARI

今の自分を受け入れて、  
おおらかに生きていきたい  
高畑淳子

# の

食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー・  
マガジン

# 食 べ か ら

特集  
人生100年時代に  
必要なのは

いま、日本の  
ワイナリーがおもしろい  
ワイン造りに挑む  
三人の醸造家たち

不調に負けない  
夏野菜の  
育てワザ

高畑淳子 著 料理研究家 高畑淳子 著 料理研究家 高畑淳子 著 料理研究家

おすすめ

## 家の光レシピ

### 焼きイワシのショウガソース

～ 甘辛だれとイワシは相性抜群！ 青ジソで風味豊かに ～

<調理> ●ダンノマリコ 『家の光』2026年7月号「家の光料理カード」掲載

#### 材料(2人分)

イワシ(開いたもの).....8尾  
青ジソ.....4枚  
しょうゆ.....大さじ1/2  
A 酒・みりん・水・おろしショウガ  
.....各大さじ1  
サヤインゲンやミニトマトなど  
好みのつけ合わせ野菜  
薄力粉 サラダ油

#### 作り方

- ①イワシは余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、全体に薄力粉適量を薄くまぶす。
- ②フライパンに油小さじ1を中火で熱し、イワシを皮目から入れる。両面に焼き色がつくまで焼き、取り出してつけ合わせの野菜とともに器に盛る。
- ③②のフライパンの油を拭き取り、Aを入れて火にかけ、かるく煮つめる。②にかけ、青ジソを細かくちぎってちらす。

