

家

□ IE no HIKARI

9

September
2026

元気の源は
食べること
福原遥

特集

つかず離れず、
ちよつとよく

これからの
夫婦のかたち

潤して不調を遠ざける
ナシで食養生

大学サークルと
農村の幸せな関係

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

家の光 大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年9月1日発行 毎月1回1日発行 第102巻第9号

おすすめ

家の光レシピー

キュウリとささ身と生キクラゲのオイスター炒め

～ 食感の違う3つの素材にコクうまソースがからんで絶品！ ～

<調理> ● ^{みつとめ}満留邦子 『家の光』2026年9月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

鶏ささ身……………200g
キュウリ……………2本(200g)
生キクラゲ……………50g
ショウガ(薄切り)……………2枚
酒……………大さじ1/2
オイスターソース……………小さじ2
A [酒・かたくり粉……………各小さじ1
塩……………ひとつまみ
ゴマ油 塩

作り方

- ①キュウリは縦半分に切ってスプーンで種を除き、1.5～2cm幅の斜め切りにする。キクラゲは2～3cm角に切る。ショウガは千切りにする。
- ②ささ身はすじを取り、一口大のそぎ切りにしてAを塩、酒、かたくり粉の順にまぶす。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1/2を中火で熱し、②を片面約1分ずつ焼いて端に寄せる。空いた所に①を加え、キュウリとキクラゲに塩少々をふって、2分ほど炒める。酒とオイスターソースを加え、全体をさっと炒め合わせる。

