



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ぶりの鍋照り焼き
2. 春菊の白あえ
3. かす汁
4. ゆず大根
5. 苺大福

1. ぶりの鍋照り焼き

材料

ぶり切り身	5切れ
塩	小さじ1/3
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
たれ	
醤油	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
長いも	10cm
塩	少々
サラダ油	大さじ1

作り方

- 1 ぶりの切り身を並べ軽く塩をふる。
小麦粉をふるいながらかける。
- 2 たれの調味料を合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを表になる方から先に焼く。良い焼き色がついたら返し、裏も同じように焼いて、火を通し皿に取る。
- 4 フライパンをきれいにし、たれの調味料を入れ少し煮つめ、ぶりを裏になるほうから先にいれて、たれをからませ、返して表側も程よい照りをつけて皿に盛りつける。
- 5 長いもは皮をむき、10等分し、フライパンにサラダ油を熱して焼き、塩少々を振る。ぶりの側に盛りつける。

2. 春菊の白あえ

材料

春菊	300g
生しいたけ(肉厚のもの)	5枚
木綿豆腐	1/3丁
クルミ	10粒
醤油	大さじ1
A { 塩	ふたつまみ
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1/2

作り方

- 1 春菊は、葉と軸に分け、軸は斜めに切る。
ゆでて水にとり、ざく切りにし、しょうゆ大さじ1を振りかけてから、軽く絞る。
生しいたけは、軸を取り、網焼きにする。小口切り。
- 2 豆腐は湯通しして水切りしておく。
- 3 クルミは鍋で軽く炒っておく。
すり鉢にクルミを入れてすり、豆腐を入れてよくする。
- 4 Aを入れ、春菊と椎茸を入れあえる。

3. かす汁

材料

塩サケ(甘塩)	2切れ
大根	150g
人参	60g
里いも	3個
こんにゃく	1/3枚
油あげ	1枚
長ネギ	半本
酒カス	100g
味噌	60g
根しょうが	1片
だし	5C

作り方

- 1 塩サケは、1切れを5等分し、さっと熱湯を通して水洗いする。
大根は、4cm長さの少し厚めの短冊切り。
人参は大根より少し小さめの短冊切り。
里いもは皮をむいて5mm厚さの輪切り。
こんにゃくは3等分して5mm厚さに切ってさっと湯がく。
油あげも、さっと湯通しして、1cm位の角切り。
ねぎは1cmの輪切り。
- 2 酒カスは、小さく切って1Cのだしに溶いておく。
- 3 鍋に4Cのだしを入れ、長ネギ以外の野菜とサケを入れ、アクを取りながら、柔らかくなるまで(5~6分)煮る。野菜が柔らかくなったら、味噌大さじ2、②の酒カスの半量を入れて煮る。
- 4 酒カスが溶けて、良い状態になったら、残りの酒カス、長ネギを加え、塩サケの塩加減で変わるので塩分を調整し味噌を加減しながら入れる。
お椀に盛って、根しょうがを針状になったものをのせる。

4. ゆず大根

材料

大根	400g
塩	小さじ2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ2
ゆずの皮	半個分

作り方

- 1 大根は皮をむいて、2cm角×3cm長さの棒状に切る。
ビニール袋に大根と塩を入れて、30分置く。
- 2 大根の水気をしっかり切り、千切りにしたゆず皮と汁を入れておく。
- 3 酢と砂糖を小鍋にかけて煮溶かし、温かいうちに大根にかける。
(半日又は、翌日ぐらいの方が味が染みて美味しい)

5. 苺大福

材料

A	白玉粉	60g
	砂糖	70g
	水	70cc
白あん	100g	
苺	5粒	
片栗粉	50g	

作り方

- 1 Aの材料を合わせて裏ごしして、耐熱皿に入れて、電子レンジで2~3分、いったん出して、かき混ぜ、再度、レンジにかけてかき混ぜる。
- 2 ①の熱いうちに、片栗粉をふった台にのせ5等分し5等分したあん(20g)で苺を包み、その上をおもちで包む。
(熱いうちに気をつけて包んでください)