



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. サーモン寿司
2. 清まし汁
3. 菜の花のからし和え
4. 炊きあわせ

1. サーモン寿司

材料 (5人分)

米	3 C
水	3.3 C (660cc)
昆布	5 cm
あわせ酢	
酢	大さじ 4
塩	小さじ 1
砂糖	大さじ 1.5
スモークサーモン	150 g
レモン汁	1/2 個
アスパラガス	4 本
卵	2 個
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1

作り方

- ① 米を洗って、水、昆布を入れて炊く。熱いうちにあわせ酢をかけて冷ましておく。
- ② スモークサーモンを 2 cm 位の一口大に切ってレモン汁をかけておく。
- ③ アスパラガスを茹でて、1 cm 位の斜め切りにしておく。
- ④ 卵に塩・砂糖を入れて良く混ぜ、炒り卵を作る。
- ⑤ 寿司ご飯にサーモン、アスパラガス、炒り卵を入れて、切るようにして混ぜ、器に盛る。

2. 清まし汁

材料 (5人分)

だし	3 C
塩	小さじ 1/2
醤油	小さじ 1
玉ふ	10 個
三つ葉	少々
だし	
昆布	15 g
かつお節	15 g
水	1100 cc
	+ 50 cc

作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れて、暫く置く。
- ② 鍋に火をかけ、表面がふつふつとしてきたら、水を 50 cc 足し、昆布を引き上げ、かつお節を入れ、強火にし、沸騰直前に火を止める。かつお節が沈殿したら、漉す。
- ③ だし 3 C に塩、醤油を入れて温める。椀に玉ふをいれてだしを注ぎ、三つ葉を浮かせる。

3. 菜の花のからし和え

材料 (5 人分)

菜の花	1 束
A { 溶きがらし	小さじ 1 / 2
醤油	大さじ 1
だし	大さじ 2

作り方

- ① 菜の花を塩少々入れた熱湯で軸がやわらかくなる程度に茹でて水にとる。ザルに広げて冷やす。
- ② 冷めたら軽く絞って 3 cm 位に切っておく。A の調味料の半分をかけて混ぜ合わせる。
器にこんもりと盛ったら残りの調味料をかける。

4. 炊きあわせ

材料 (5 人分)

牛肉 薄切り	200 g
タマネギ	1 個
ジャガイモ	2 個
糸こんにゃく	1 袋
さやえんどう	50 g
だし	2 C
{ 醤油	大さじ 2
塩	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1

作り方

- ① さやえんどうは筋をとり、さっと湯がく。
- ② 糸こんにゃくは熱湯を通し大切りにする。
- ③ 牛肉は大きく一口大に切る。
- ④ ジャガイモは厚めに輪切りにし、くるりと皮を剥いて水にはなしてから、水気を切っておく。
タマネギは皮を剥いて、くし切りにしておく。
- ⑤ 鍋に肉を入れて火にかける。(油はいれない)
肉が徐々に白っぽくなってきて、脂が出てきたら返してだしを注ぐ。
アクを取る。
- ⑥ 次にじゃがいも、タマネギ、こんにゃくを入れ、調味料を入れて煮立ったら、中火にし、20分ぐらい煮る。
ジャガイモが柔らかくなってきたら、さやえんどうを入れて5分間位煮て味をしませる。