

1. 鰯大根
2. 長葱のおかか炒め
3. 卵の袋煮
4. 柚子白菜



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

鰯大根

材 料	
鰯(一切れ80g)	5切
醤油	大さじ3
A 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
大根	750g
だし	3C
B 酒	大さじ1
うす口醤油	大さじ1
油	適量
塩・胡椒	少々
たれ	
醤油	大さじ2
C 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
柚子の皮のせん切り	少々
アスパラガス	5本

作 り 方

- ① 鰯はAの調味料に30分位つけておく。
- ② 大根は1.5cm厚さの輪切りにして皮をむき、鍋にBを入れて沸騰したら、弱火で10分位竹串が通る位に煮る。
- ③ フライパンに油を薄く引いて、大根の汁気を拭いて入れ、弱火で蓋をして途中で上下を返し、両面に薄く焼き色がついて充分柔らかくなったなら、塩・胡椒を振る。
- ④ 鰯は水気を拭きとりフライパンかグリルで焼く。
- ⑤ フライパンをきれいにし、Cのたれの調味料を1/2位に煮詰めておき、器に大根を置いて鰯を乗せ、たれをかけて柚子の皮のせん切りを乗せ、さっと茹でたアスパラを添える。

長葱のおかか炒め

材 料	
長葱	3本(200g)
若布(乾)	5g
ごま油	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
削りかつお	小袋2

作 り 方

- ① 葱は斜めうす切り、若布は戻して食べやすい様に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、葱を強火で炒め若布も加えて、葱がしんなりしてきたら、塩・胡椒で調味し、仕上げに削りかつおをかける。

卵の袋煮

材 料	
すしあげ	5枚
卵	3個
人参	50g
きくらげ	5g
グリーンピース(冷凍)	50g
だし	1と1/3C
A 砂糖	大さじ4
酒	大さじ2
醤油	大さじ4
青葉	1把

作 り 方

- ① あげは熱湯をかけ油抜きし、2等分して広げる。
- ② 卵はほぐしておく。人参は2cmのせん切り、きくらげは戻してせん切り、グリーンピースは熱湯をかけておき、卵のボウルに具材を入れて混ぜ、あげの中に等分して入れたら口を楊子でとめる。
- ③ 鍋にAを入れて沸騰させ、あげを並べ入れ、中味が固まるまで煮て火を弱め、味を含ませる。
- ④ 青葉を塩茹でし4cm長さに切り、器に盛った袋煮に添える。

柚子白菜

材 料	
白菜	250g
赤唐辛子	1本
昆布	5cm角1枚
塩2%	小さじ1
柚子の汁	大さじ1
柚子の皮のせん切り	少々

作 り 方

- ① 白菜はざく切りし、細切りの昆布・赤唐辛子を入れ塩をする。
- ② 水分が出てきたら絞って、ゆずの皮と汁を混ぜ、器に盛って赤唐辛子の小口切りをちらす。