

白身魚の唐揚げとふきのあんかけ

材料)

白身魚(スズキ、さわら、たいなどお好みのもの)2切れ150g

A=日本酒大さじ1、薄口醤油小さじ1

片栗粉適量

ふき1/3本 20g

B=だし200cc、薄口醤油・日本酒各小さじ1

片栗粉適量 (同量の水で溶く)

作り方)

1. ふきの下処理をする。適当な長さに切り、塩をまぶして板ずりをする。10分ほど置くと茶色いアクが出てくるので、そうなるまで置く。
2. たっぷりの熱湯でふきを約5分茹で、ざるにあげて冷水にさらして、さらにアク抜きをする。
3. 白身魚にAを注いで和え、なじむまで10分ほど置く。
4. ふきの皮を剥き、3cmの長さに斜め切りか棒切りにする。
5. 3に片栗粉をまぶしつけ、180度の油でからりとするまで揚げ、バットに移し、油が切れたらお皿に盛る。
6. 鍋にB、4を入れて火にかける。沸騰したら片栗粉でとろみをつける。
7. 5にたっぷりとかける。



てっばえ

材料)

ホタルイカ6はい

油あげ40g

分葱1把

A=白味噌100g、砂糖大さじ1、からし小さじ1

酢大さじ2

作り方)

1. 分葱はたっぷりの熱湯で茹で、柔らかくなったら引き上げてザルにあげ、風通しの良いところに置くか、うちわなどであおいで冷めます。
2. ホタルイカは目、口、背骨を取る。
3. 油揚げは魚焼きグリルや金網などで香ばしく焼き、5mm×3cmの長さに切る。
4. わけぎの根を切り落とし、3cmの長さに切る。
5. ボウルにAを入れてよく混ぜ、酢を注いで滑らかになるまで混ぜる。
6. 味噌は多めに作っているのので量は加減してタッパーに取り置く。4を入れて優しく和え、油揚げ、最後にホタルイカを入れてざっくりと和え、器に盛る。

しらすと菜の花、海苔のごはん

材料)

炊きたてのご飯約300g

菜の花50g

しらす50g

乾燥わかめや海苔2gほど

日本酒小さじ1

塩ひとつまみ

作り方)

1. 菜の花は熱湯でさっと茹で、ザルにあげて塩をふり、そのまま冷まして2cmの長さに切る。
2. ご飯が入る大きさのボウルにわかめ、日本酒を入れてざっと混ぜ、上から熱いご飯を入れてほぐすように混ぜる。
3. お茶碗に2を盛り、上からしらすをたっぷりかけ、1を添える。

セロリ、グリーンアスパラの徳寺納豆炒め

材料)

セロリ100g

アスパラ1本

太白ごま油大さじ1

日本酒小さじ2

徳寺納豆6g 小さじ1強

作り方)

1. セロリは葉を落とし、斜め1cmの幅に切る。アスパラは根本5cmほどを薄く皮を剥き、斜め1cm幅に切る。
2. 徳寺納豆は包丁であらみじん切りにする。
3. フライパンにごま油を注いで熱し、1を炒める。野菜に油がまわり、青々としてきたら日本酒を注いで手早く混ぜ、フライパンの底に、ある程度水分がなくなったら徳寺納豆を加えてざっと混ぜ、器に盛る。

じゃこセロリ

材料)

ちりめんじゃこ50g

セロリ葉っぱ適量

日本酒50cc

濃口醤油大さじ1

作り方)

1. セロリは端から細かく刻む。葉が長ければ、さらにざく切りにすると良い。
2. 鍋に日本酒を注いで火にかけて、沸騰したらおじゃこを入れて混ぜる。
3. 濃口醤油、1を加えて手早く混ぜ、水分が飛び、チリチリと音がしてきたら火を止め、好みで一味を振る。冷めたら保存容器に入れる。

湯葉のスープ

材料)

引き上げ湯葉 1枚25gほど

だし300cc

薄口醤油・塩各適量

片栗粉大さじ1ほど（同量の水で溶く）

花麩適量

作り方)

1. 湯葉は包丁で細かく刻み、すり鉢で形がなくなるまでよくすり、だしを注いで混ぜ、鍋に移す。
2. 火にかけ、薄口醤油、塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、花麩を入れて一煮立ちしたら火を止め、器に盛る。