

はも皮と焼きとうもろこしのごはん

材料)

白米 2合 315g (洗っておく)

水 400cc

はも皮 30g

とうもろこし 1本

粉山椒 適量



作り方)

1. とうもろこしの皮をむき、金網や魚焼きグリルなどで香ばしく焼き、芯から実を包丁などで切り取る。
2. 土鍋や炊飯器に白米、水を入れ、トウモロコシの芯を入れて蓋をし、炊く。
3. 炊けたら芯を取り、1、鱧皮を入れ、粉山椒を振り、全体をざっくりと混ぜ、お椀に盛る。

なたわり漬け

材料)

なす 1 個

うり 1/2 本 250g

生姜 10g

みょうが 1 個

かぼす 1 個

A=薄口醤油大さじ 1、みりん小さじ 1

鷹の爪 (お好みで) 適量

作り方)

1. 生姜は皮を剥き、千切りにする。ミョウガは縦にくし切りにし、さらに斜めに切る。ジップ付きの袋などに入れ、かぼすの果汁を全て搾り入れ、Aを加える。お好みで鷹の爪も加えると良い。
2. うりは縦半分に切って種を取り、縦に棒切りにし、1に入れ、軽くなじませる。なすはへタを取り、3等分に切り、棒切りにして袋に入れる。
3. 空気を抜くようにして口を閉じ、軽く振るようにして馴染ませ、冷蔵庫で2 - 3時間ほど置いてから器に盛る。

サワーフライドチキン

材料)

手羽先 6 本

A=日本酒大さじ 1、塩小さじ 1/2

B=日本酒・米酢・濃口醤油・砂糖各大さじ 2、片栗粉小さじ 2

ニンニクみじん切り 1 かけ分

生姜みじん切り 5 g

鷹の爪適量

いりごま適量

サラダ油適量

片栗粉約大さじ 3

作り方)

1. 手羽先の先を切り取り、先っぽは鍋に入れ、150ccの水を入れて火にかけ、沸騰したらアクを引いて火を弱め 10 分ほど煮てチキンスープを作る。(約大匙 2 ほどまで煮詰める。)
2. 身の部分はボウルに入れ、Aを入れてよく混ぜ、10分ほど置く。
3. チキンスープが煮詰まったら先っぽを取り出し、冷ます。そこに B を加えて混ぜ合わせる。
4. 身の部分に片栗粉を入れてよく絡め、5分ほどおいて衣がピタッと着くのを待つ。
5. 多めの油で片面 2 分、もう片面 2 分を目安に揚げ焼きし、バットに移す。残った油はオイルポットなどに捨てる。
6. 空いたフライパン (洗わない) にニンニク、生姜を加えて火にかけ、香りが立ってきたら火を止めて、3 を再度混ぜ合わせてから注ぎ、余熱でとろみをつけ、手羽を加えて絡め、お皿に盛り、いりごま、鷹の爪を振る。