

1月料理講座レシピ

ぶりの変り照り焼き

材料(4人分)

ぶり・・・4切れ (酒、醤油・大さじ1) 合わせ調味料(みそ・大さじ1 1/2
酒・大さじ3 砂糖・大さじ2 醤油・小さじ2 豆板醤・小さじ1 水・大さじ4)
つけ合わせ・カリフラワー・・・300g A(砂糖、酢・大さじ2 みりん・大さじ1
塩・小さじ1/2) サラダ油・大さじ2

作り方

- ① ぶりに酒、醤油をからめて30分おく。
- ② つけ合わせのカリフラワーを一口大に切り分け、熱湯でさっとゆで、ザルに上げて混ぜ合わせたAに熱いうちに加え、汁をかけながら冷めるまでおく。
- ③ 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、ぶりの汁気をふいて入れ、中火で両面を焼き取り出し、フライパンの油をふきとって③を加え強火にしてぶりにからめて照りをつける。
- ⑤ ④を器に盛り、汁気をきったカリフラワーを添える。

わかめとエリンギのいため物

材料(4人分)

生わかめ・・・120g エリンギ・・・1パック 長ねぎ・・・1本
ごま油・・・大さじ1 1/2 塩・・・小さじ1/2

作り方

- ① わかめは水で洗い、水けをきって一口大に切り、エリンギは3~4cm 長さに切って縦に薄く切り、ねぎは斜めに薄く切る。
- ② フライパンにごま油を熱してエリンギをしんなりなるまでいため、わかめとねぎを加えてさっといため合わせ、塩で調味する。

切り干し大根の紅酢あえ

材料(4人分)

切り干し大根・・・もどして300g 甘酢(水・1カップ 酢・大さじ2 1/2
砂糖・大さじ4) もめん豆腐・・・200g 梅干し・・・5個
A(砂糖・大さじ2 塩・小さじ1/4) 三つ葉・・・30g

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすく切り、甘酢に浸す。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んで水けを絞ってすり鉢ですり、梅干しは種を除いてみじん切にし、いっしょにすり混ぜて、Aを加えて味をととのえ、汁けをきった①を加えてあえる。
- ③ ②を器に盛り、ゆでて食べやすく切った三つ葉を飾る。