

1月料理講座レシポ

サバのおろし煮

材料（4人分）

サバの切り身・・・4切れ A(酒・大さじ1 醤油・小さじ1)
片栗粉・・・大さじ2 おろし大根・・・水けをきって・・・200g
ごぼう・・・60g しめじ・・・200g 細ねぎ・・・小1束
サラダ油・・・大さじ1 B(だし汁・1 1/2カップ 醤油、みりん・小さじ4
酒・大さじ2)

作り方

- ① サバは1cmほどの厚さにそぎ切にし、Aをからめて10分おく。
- ② ごぼうは笹がきにし、水に3分ほどさらして水けをきり、しめじは石づきをとり除いてほぐし、細ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を熱し、①の汁けをふいて片栗粉をまぶして入れ、両面を香ばしく焼いてとり出す。
- ④ ③のフライパンをふいて、残りの油大さじ1/2を熱してごぼうをいため、しんなりしたらしめじを加えてふたをして1分ほど蒸し焼きにしBを加えて煮立て、③のサバを戻し入れさっと煮、おろし大根を加えて温め、器に汁ごと盛り、細ねぎを散らす。

キャベツとにんじんのさっぱりごまあえ

材料（4人分）

キャベツ・・・200g にんじん・・・60g ゆず・・・1個
A(すり黒ごま・大さじ4 砂糖、醤油・小さじ2 ゆずの果汁・1個分)

作り方

- ① キャベツはせん切り、芯もせん切りにする。
- ② にんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ③ ①、②をボールに入れ、Aを加えてよく混ぜてあえ、器に盛る。

れんこんの梅きんぴら

材料（4人分）

れんこん・・・250g 酢・・・少々 オリーブ油・・・小さじ2
A(酒・大さじ1 みりん・小さじ2) 梅干し・・・1個 かつお節・・・小袋1

作り方

- ① れんこんはよく洗い、皮つきのまま薄い半月切りにし、酢水にさっとつけて水けをきる。
- ② 梅干しは種を取り、たたいておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れて透き通るようになるまでいため、Aを加えいため合わせて好みの加減に火が通ったら②を混ぜて火を消し、かつお節を加えて混ぜる。