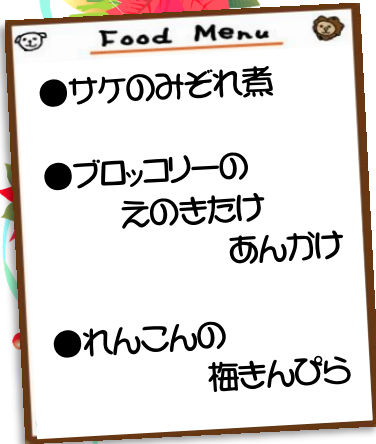




12月
料理講座しじ七



■ サケのみぞれ煮 ■

材料(4人分)

生サケ…4切れ 塩…少々 大根…1/2本 小麦粉…適量 ゴマ油…大さじ1
青ネギ…適量 A(水…1カップ、昆布…適量、醤油…大さじ2、みりん…大さじ2、ショウガ…1片分)

～作り方～

- ① サケは塩をふって5分ほど置き、軽く水けを拭いて小麦粉をまぶす。
- ② 大根は皮をむいてすりおろし、ショウガはすりおろしておく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、①のサケを両面こんがり焼く。
- ④ ③の出たえのきたけを拭き取り、Aを一度に入れてさっと煮る。
- ⑤ ②の大根おろしをサケの上に乗せ、蓋をひて更に煮る。
- ⑥ 大根が温かくなったら取り出し、彩りに小口切りにした青ネギを散らす。

■ ブロccoliのえのきたけあんかけ ■

材料(4人分)

ブロッコリー…300g[㊦] えのきたけ…200g[㊦]
A(だし汁…1/2カップ、みりん…小さじ2、醤油…小さじ1、塩…少々) B(片栗粉…小さじ2、水…小さじ4)

～作り方～

- ① ブロccoliは小房に分けて茹でる。
- ② えのきたけは石づきを除いて、長さを3等分に切ってほくす。
- ③ なべにAを煮立てて、②を入れ混ぜながら煮たら、混ぜ合わせておいたBを加えてとろみをつける。
- ④ 器に①を盛りつけ、③をかける。

■ れんこんの梅きんぴら ■

材料(4人分)

れんこん…250g[㊦] 酢…少々 オリーブオイル…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袋

- ① れんこんはよく洗い、皮付きのまま薄い半月切りにし、酢水にさっとつけて水けを切る。
- 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オイルを熱し、①を入れて透き通るようになるまで、Aを加えいため合わせて、お好みの加減に火が通ったら②を混ぜ、火を消し、かつお節を加えて混ぜる。