



■ 4人分

所要時間 15分

松茸の土瓶蒸し

材 料

松茸	(小) 1本
甘えび	4尾
鶏むね肉 (薄いそぎ切り)	60g
三つ葉(2cm幅)	4本
すだち(4等分に切る)	1個

【吸い地】

だし汁	600cc
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
味の素 (あれば)	少々

作り方

- ① 松茸は湿らせたキッチンペーパー等で拭いて、汚れをとり、縦2~3mm幅に切る。
甘えびは酒小さじ1を振りかけておく。
ささみはしょうゆを少々振りかける。
- ② 器に、ささみ・えび・松茸を入れ、温めた【吸い地】を注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器で5~6分蒸す。
- ③ 蒸し上がったら三つ葉を散らし、すだちを添える。

Check Point

だし汁の味、塩加減が土瓶蒸しの決め手となります！

かれいの煮付け

材 料

かれい	4尾
しょうが	20g

【煮汁】

水	250cc
しょうが	20g
砂糖・酒	各大さじ2.5
しょうゆ	50cc
みりん	50cc

作り方

- ① 魚はうろこ・内臓を取り除き、両面に×印の切り目を入れ、熱湯を廻しかける。
しょうがは皮をむいて薄切りにし、半分を干切りにして針生姜にする。
- ② フライパンに【煮汁】と、薄切りにしたしょうがを入れて火にかける。
煮立ったら魚を重ならないように入れ、落としぶた又は、アルミホイルをして中火で煮る。再沸騰したら中火弱に変えて5~6分煮る。器に盛り、お好みで針生姜をのせる。

Check Point

煮魚は、少し強めの火加減で短時間で仕上げましょう。
落としぶたをした状態で、ふたの周囲が十分に煮立っている火加減が目安



■ 4人分

所要時間 20分



■ 4人分

所要時間 30分

サラダ巻き

材 料

ごはん	400g
A	米酢(なければ穀物酢) 大さじ2
	砂糖 大さじ1.5
	塩 小さじ3/4
B	卵 2個
	だし汁又は水 大さじ2
	砂糖 小さじ2
	薄口しょうゆ 小さじ1
焼きのり	2枚
レタス(一口大にちぎる)	1枚
カニカマ(縦2等分)	2本
きゅうり(板ずり→縦半分)	1/2本
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① 寿司桶(またはボウル)に少し硬めに炊いた熱々のご飯を入れ、Aのすし酢を加えて手早く切るように混ぜ、寿司めしを作る。
- ② Bをボウルに合わせて混ぜ合わせる。卵焼き器にサラダ油を中火で熱し、卵液を鍋底全体に手早く流し込む。8分通り焼いたら奥から手前に巻いていく。再び油を薄くひき、卵を奥に移動させる。卵液を流し込み、最初に巻いた卵に巻きつけ、それを繰り返す。
- ③ 巻きすにのりをのせ、すしめしをのせて均等に広げ、中央にレタス・カニカマ・きゅうり・卵焼きを順に置いてマヨネーズを絞って巻く。濡らした包丁で2cm幅位に切る。



わらび餅

■ 4人分

材 料

わらびもち粉	40g
砂糖	大さじ2
水	240cc
C	黒砂糖 20g
	砂糖 10g
	水 大さじ2

作り方

- ① 鍋にわらびもち粉・砂糖を入れ、水を少しずつ注いで混ぜながら溶かす。中火にかけてゴムベラ等でたえずかき混ぜ、透明になって粘りが強くなったら火を止める。
【黒蜜】耐熱容器にCを混ぜあわせ、600wのレンジで3分位加熱する。
- ② 熱い内に、水でさっと濡らした容器に生地を入れて表面をならし、冷水で冷やす。冷めたら水で濡らした包丁で切り分け、きな粉をまぶし、黒蜜をかける。



所要時間 10分

Check Point

わらび餅粉・砂糖・水を混ぜ合わせたら、絶えずかき混ぜて加熱しましょう。