

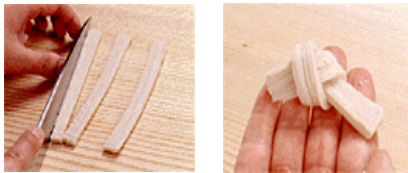
■ 4人分

料亭風！鶏の治部煮

所要時間 20分

作り方

- ① すだれ麩は4等分の帯状に切り、結んでおく。
鶏肉は全体に小麦粉をまぶしておく。



- ② 鍋にAを煮立て、絹さやを加えて10秒くらいゆで、一旦ボウル等に取り出す。残りの材料も3~4分煮、火が通ったものからボウルに取り出しておく。

- ③ 器に鶏肉・すだれ麩・よもぎ麩・しいたけを盛る。
煮汁に水溶き小麦粉を加えてしっかりひと煮立ちさせ、器に注ぎ、絹さや・わさび又はからしを添える。

材 料

A	だし汁	350cc
	酒	50cc
	砂糖	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ2.5
	薄口しょうゆ	大さじ1
	みりん	50cc

鶏もも肉（一口大のそぎ切り） 200g

小麦粉 適量

すだれ麩 1/2枚

よもぎ麩（1cm幅） 4cm

しいたけ（十字の飾り切り） 4枚

絹さや（筋をとる） 8枚

【水溶き小麦粉】

小麦粉 大さじ2

水 大さじ4

わさび又はからし 適量

Check Point

金沢の名物料理です！
短時間でサッと煮て仕上げるのがポイント。
お麩がはいると、金沢らしいですね。

さらし玉ねぎの二杯酢

■ 4人分

材 料

新玉ねぎ、又は玉ねぎ 1個

【二杯酢】

酢	大さじ2
酒又は水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
味の素（あれば）	少々
花がつお	適量

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、繊維を断ち切る向きに、ごく薄い薄切りにする。冷水に10分位さらし、辛味が抜ければ水気を切って冷蔵庫でしっかりと冷やしておく。
- ② 器に①を小高く盛り、食べる直前に二杯酢を注ぎ入れ、花がつおを盛る。

所要時間 20分

Check Point

繊維を断ちきると、辛さが抜けやすいです。
玉ねぎが透けるくらい薄く切ると美味しく頂けます。
難しい場合、スライサーを使いましょう！

■ 4人分

茄子とピーマンの味噌炒め

材 料

ごま油	大さじ 1
なす	2 個
ピーマン	2 個

【合わせ調味料】

みそ	30 g
砂糖	大さじ 2
みりん・酒	各大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
七味、又は一味唐辛子	少々

所用時間 15分

作り方

- ① なすはヘタを切り落として縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。ピーマンは5mm幅の短冊に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすとピーマンを炒める。しんなりすれば火を止め、少し冷まして合わせ味噌をからめ、七味唐辛子をふる。

Check Point

夏が旬の野菜を使った、定番家庭料理です。
合わせ調味料と書いてあれば、炒める前に混ぜておきましょう。炒め物がスムーズに出来ます。

いわし

鯛のふわふわつみれ汁

材 料

いわし又はあじ	4尾(約400g)
B 味噌	小さじ 2
おろししょうが	小さじ 1
溶き卵	1/2 個
しょうゆ・酒	各少々
片栗粉	小さじ 1
水	800cc
だし昆布	10cm
C 塩	小さじ 3/4 位
薄口しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
味の素	少々
しょうがの絞り汁	小さじ 1
万能ねぎ(小口切り)	1本

作り方

- ① いわしは手開きにした後に、皮を取り除いてから包丁でよくたたく。ボウルに細かく刻んだいわし、**B**を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ② 鍋に分量の水・昆布を入れて20分程おき、火にかける。煮立てば弱火にし、①を1人2~3個、スプーンで丸め入れ、弱火で4分位煮る。いわしに火が通れば、**C**で味を調える。塩加減を調整し、お椀に注いでねぎを散らす。

■ 4人分



所要時間 30分



鯛のさばき方
参考動画→



Check Point

イワシは栄養満点！優等生の食品です。
でも鮮度が命なので、出来れば新鮮な物を。フードプロセッサーがあれば骨ごと粉碎して冷凍しておけば、お魚ハンバーグにも。