

魚の蒲焼き

■ 4人分

材 料

魚（あじ・鰯・さんま等） 4尾

【蒲焼のたれ】

砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
水	大さじ4
しょうがの絞り汁	小さじ1
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
粉山椒（あれば）	少々
しょうが（干切り）	1片（約10g）

所要時間 30分

作り方

- ① 魚は頭を落とし、内臓を取り除いて三枚におろし、【蒲焼のたれ】に5～6分つけておく。
- ② たれから魚を取り出し、水分を拭き取って小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、魚を入れて中火強で両面焼き色をつけ火を止める。**中まで火を通さない!**【蒲焼のたれ】を加え、再び中火強にかけて魚を煮からめる。たれにとろみがついたら器に盛り、あれば粉山椒をかけ、針生姜をのせる。

Check Point

魚は人の手で触るとやけどするといわれるくらい、火がすぐ通ります。焼きすぎはパサパサになるので、気をつけましょう。タレを入れてからどれだけ煮るかでしょっぱさが変わるので、少しとろみが付けばOKです。


 YouTube あじ・いわしのさばき方
参考動画→


簡単水ようかん

■ 4人分

材 料

砂糖	60～80g
アガー（植物性ゼリーの素）	小さじ2
又は粉寒天	小さじ1
粉末あん	30g
水	360cc
塩	少々

作り方

- ① 小鍋に砂糖とアガーを入れ、混ぜ合わせる。残りの材料も加えて火にかけ、煮立ったら弱火で10分煮る。
- ② 鍋ごと冷水につけ、**へらで絶えず混ぜながら、50度くらいに冷やす。**容器に人数分に分け、冷蔵庫でしっかり冷やす。

所要時間 15分*冷やす時間除く

Check Point

②で軽く冷やしてから冷蔵庫に入れないと水ようかんが2層に分かれます。でも冷やしすぎても鍋で固まってしまうので注意。

■ 4人分

なすのオランダ煮

材 料

なす	4個
A だし汁	200cc
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	3.5cc
みりん	大さじ1
しょうが(すりおろす)	1片(10g)

所用時間 15分

作り方

- ① なすはへたを切り落とし、縦半分に切る。
皮目に細かい切り込みを入れ、180℃前後の油で2分程度揚げる。
- ② 鍋にAを煮立て、①を入れて弱火で3～4分煮、火を止めて味をしみ込ませる。
- ③ 器になすを盛り、煮汁をかけ、おろししょうがをのせる。

Check Point

なすはほとんど水分なので、油の温度をめちやくちや下げます。
なすは強火で揚げましょう。
【揚げ物の大事なコツ】
入れたときの温度より、取り出したときの温度が高いとサクッと仕上がります。

枝豆の白和え

材 料

枝豆(さやつき)	100g
にんじん(短冊切り)	30g
B 練り白ごま、又はすりごま	大さじ1
豆腐	1/2丁
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	ごく少々
青のり(あれば)	少々

■ 4個分



所要時間 15分

作り方

- ① にんじんは短冊に切り、サッと塩ゆでにして水気をとる。
豆腐はペーパータオルで包み、皿などをのせて水きりする。
- ② ボウルにB混ぜ合わせ、枝豆の中身・にんじんを加えて和える。
器に盛り、あれば青のり粉をかける。

■ 枝豆のゆで方

- ・1ℓのお湯を沸かす。塩を40g用意する。*4%の塩水で茹でる。

枝豆のサヤの両端をはさみで切り、ボウルに入れる。塩の1/3位加え、塩もみする。
お湯に残りの塩を全て加え、枝豆もそのまま加え4分位茹でる。
ザルに上げ、手早く冷やす。

Check Point

材料の水気をしっかり取り除きましょう。
こんにゃく、ほうれん草、きのこなど好きな材料を加えてアレンジできます。