

■ 4人分

とろける卵の親子丼

材 料

【丼のだし汁】

だし汁	400cc
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
塩	小さじ1/4
鶏もも肉(2cm角)	200g
酒	大さじ1
玉ねぎ(薄切り)	1/2個
卵	4~8個
ごはん	丼4杯
刻み海苔	適量
三つ葉(3cm幅)	4本

所要時間 20分

作り方

- 切った鶏肉に酒をふり、しばらくおく。
- 鍋に【丼のだし汁】を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせて砂糖を溶かす。
- 小さいフライパン又は、親子鍋に1/4量の丼のだし汁・鶏肉・玉ねぎを加え、中火弱で2~3分煮て火を通す。
4~5回溶いた卵の2/3位を全体に流し入れ、蓋をする。
20秒くらいで蓋を取り、残りの卵も加えて火を止める。
- 丼に平らになるようご飯を盛り、その上に③のをせる。
お好みで三つ葉、のりをのせる。

Check Point

卵は軽く混ぜるだけにすると、とろける仕上がりになります。でも、卵を入れてから火を通し過ぎると固くなるので目を離さないようにしましょう。だしがない場合、水にだしの素を入れて作ります。

長芋のたたき~レモン醤油~

材 料

長芋	200g
A	
レモン汁又は酢	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
だし汁又は酒	大さじ1
大葉(千切り)	2枚
刻みのり	適量
わさび(お好みで)	少々

■ 4人分



所要時間 5分

作り方

- 長いもの皮をむき、酢を少々加えた水につけ、3cm幅くらいに切る。
*変色を防ぎたい場合。
- ビニール袋等に長芋を入れ、麺棒などで少し食感が残るようにたたく。
- 器に②を盛り、大葉・のりをのせ、混ぜ合わせたAをかける。

Check Point

長芋のたたきは、梅・塩昆布・ポン酢・おかか・明太子など何とでも合います。
叩くだけでアレンジ自在♪

■ 4人分

所用時間 10分

作り方

- ① 魚は一口大のそぎ切りにし、軽く塩をふって5分ほど置く。
水気を拭き取った魚に、片栗粉を全体に薄くまぶし、
1～2分茹でて火を通す。
- ② 椀に①・麩・ゆずの皮を盛る。
鍋で温めたBを、塩味を確認してから注ぐ。

■ 1番だしの取り方

- ① 鍋に水1200ccと昆布12gを入れ、中火にかける。
煮立つ直前に昆布を取り出し、かつお節24gを加え1～2分弱火で煮てザルでこす。

■ 2番だしの取り方

- ② 鍋に水1200ccと昆布12gを入れ、中火にかける。
煮立てばかつお節24gを加え、10～40分弱火で煮てザルでこす。

白身魚の葛たたきのお吸い物

材 料

白身魚	80g
B だし汁(1番だし)	600cc
塩	小さじ3/4位
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
好みの麩	適宜
ゆずの皮	適宜

Check Point

だしのうまみが料理のおいしさを左右します♪

【1番だし】

何にでもあう万能だし。
お吸い物はこちらです。

【2番だし】

味噌汁・煮物全般など、濃い目の味付けをする料理向き。

長芋の磯辺揚げ

材 料

長芋(すりおろす)	120g
塩	少々
片栗粉	小さじ2
焼きのり	1枚
抹茶塩(抹茶1:塩2)	適量

作り方

- ① 長芋は皮をむいてすりおろし、塩・片栗粉を加えて混ぜ合わせ、
8等分に切った海苔の上に等分にのせる。
- ② 海苔の四隅をつまみ、180℃に熱した揚げ油の中に静かに入れ、
2分ほど揚げる。
器に盛り、抹茶塩・塩・天つゆ・ポン酢など、好みの調味料を添える。

■ 4人分

所要時間 10分

Check Point

すりおろして巻いて揚げる
だけ♪

冷蔵庫に余りがちな長芋で
パッと作れるシンプル&スピー
ドレシピです。