

■ 2人分



所要時間 60分

作り方

【下準備】

- ・車麩をぬるま湯につけて戻す。柔らかくなれば絞って半分に切る。
- ・ゆずの皮をピーラーなどで薄くむき、千切りにする。
- ・ぶりとAをジップロック等に入れ、30分漬ける。

- ① 鍋にサラダ油を中火で熱し、車麩を入れて油を吸わすように両面きつね色に焼く。
Bを加え、煮立ったら弱火で3分位煮て火を止める。
- ② 金時草を熱湯で30秒位茹で、ザルにとり冷水で冷やす。
粗熱が取れたら水気をぎゅっと絞り、①の鍋に入れる。
- ③ トースターにアルミホイルを敷き、汁気を切ったぶり、れんこん、さつまいもを入れて10分位焼く。
途中2～3回ぶりのつけ汁をかける。
- ④ 金時草をスプーンで押しつぶし、煮汁に色をつける。
皿に金時草、車麩、ぶり、野菜を盛り、ゆずの皮を散らす。
煮汁に水溶き片栗粉を加えて一煮立ちさせ、塩加減を調えあんを回しかける。

材 料

ぶり	2切れ	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	ゆず（輪切り）	2枚
加賀れんこん（8mm幅の輪切り）	2枚	
五郎島金時（8mm幅の輪切り）	2枚	
サラダ油	大さじ1	
車麩（ぬるま湯で戻す）	1枚	
B	だし汁	250cc
	砂糖	小さじ3/4
	塩	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
金時草	1/2束	
片栗粉	小さじ2	
	水	大さじ1
ゆずの皮（千切り）	5cm位	