

鮭のホイル焼き

■ 4人分

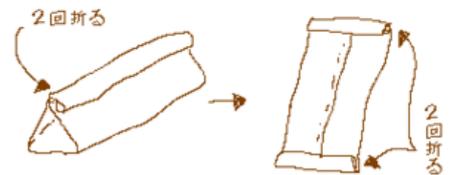
所要時間 20分

作り方

- ① 魚は表と裏に分量の塩をふり、5～10分おく。
- ② アルミホイルに鮭の皮を下にして乗せる。
他の材料も形よく盛り、1人分の分量の酒をふって
バターをのせ、**隙間が出来ないように包む**。
- ③ ②をフライパンに並べ、火にかける。強火で1分～1分
30秒焼き、フタをして弱火で7～8分蒸し焼きにする。
※空炊きできないフライパンの場合水を100cc入れましょう。
- ④ 皿にホイル焼きをのせ、お好みですだちを添える。
食べる時にすだちを絞り、しょうゆ又はポン酢を少々かける。

材料

鮭の切り身(生)	4切れ
➡塩	1切れに1つまみ弱
しいたけ(十字の飾り切り)	4枚
好きなきのこ(ほぐす)	100g位
【1人分の分量】	
酒	小さじ2
バター	5～10g
しょうゆ、又はポン酢しょうゆ	少々
すだち(4等分に切る)	1個



Check Point

ホイル焼きのコツは、すきまがないようにしっかり包むことです。スキマがあると、蒸気が逃げて火が通りません。パーベキューにもおすすめです。

長芋となめこのとろとろ汁

■ 4人分

材料

だし汁	600cc
なめこ	1/2パック
長芋(すりおろす)	100g～
味噌	小さじ2～2.5
ゆず、大葉、ねぎ等	お好みで少々



所要時間 10分

作り方

- ① 鍋にだし汁となめこを入れて火にかける。煮立ったらすりおろした長芋を加え、弱火で1分位火を通す。

- ② **火を止めてから**、みそを加えて味を調べ、お好みで薬味を加える。

■だしの取り方

- ① 鍋に水1200ccと昆布12g、かつお節12～24gを入れ、中火にかける。煮立てば3～10分弱火で煮てザルでこす。

Check Point

おろした長芋は、量を増やすほどトロトロになります。体が弱ったときにも、おすすめです。

■ 4人分

所用時間 45分



里芋の煮っ転がし

材 料

里芋	約500g
A	
だし汁	350cc
砂糖	大さじ2強
しょうゆ	大さじ1.5
B	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ゆずの皮(干切り)	少々

作り方

- ① 里芋は皮をむき、芋がつかる位の水の中に酢少々を加えて10分程ゆでる。水にさらしてヌメリを取り除いておく。
- ② 鍋にAと①を入れて火にかける。煮立てばコトコトの火加減で5～6分煮る。しょうゆを加え、アルミホイルなどで落としぶたをして20分位煮る。
Bを加えて中火強で2～3分煮からめる。
*煮汁の量が最初の1/5位になれば完成。
- ③ 器に里芋を盛り、お好みでゆずの皮を散らす。

Check Point

■煮物のコツ

- ・材料の量にあった鍋を使います。
- ・和食では基本は蓋をしません。落としぶたを使います。

■味付け(さしすせそ)

さ(砂糖・酒)

- ・砂糖は染みこみにくいので、最初に入れます。

し(塩)

- ・塩は早く入れすぎると、材料を固くします。

す(酢) さっぱり。

せ(醤油) 料理は香りが大事。

そ(味噌) 最後に加えた方がいいです。

揚げ出し豆腐

材 料

豆腐(木綿・絹)	2丁
片栗粉又は小麦粉	適量
【そばだし】	
だし汁	150cc
砂糖	小さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうが(すりおろす)	10g
花がつお・ねぎ・刻みのり等	適宜

作り方

- ① 豆腐は1丁を6等分に切る。キッチンペーパーに包み、10分位おく。片栗粉、又は小麦粉を全体にまぶす。
まぶしたらすぐに170℃位の油で、少し色がつくまで揚げる。
- ② 器に豆腐を盛り、お好みで花がつお・刻みのり・おろししょうが等をのせ、熱々のそばだしをまわりから注ぐ。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

- 片栗粉をまぶすととろっと。小麦粉をまぶすとふわっと仕上がります。
- 粉をまぶしてから時間を置くと水分がしみ出て、衣がはがれやすくなります。