



■ 4人分

所要時間 25分

絶品さばの煮おろし

材 料

- さば（骨を取り、一口大に） 1尾
- ➡しょうゆ 大さじ1, 酒 小さじ1
- A { だし汁 400cc
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ4
- みりん 大さじ2
- なめこ 1パック（100g）
- 大根(すりおろす) 200g
- ねぎ(小口切り) 1本

作り方

- ① さばの骨を取り、一口大のそぎ切りにする。
分量のしょうゆ・酒に、10分くらい漬け込んで下味をつける。
汁気をキッチンペーパー等で拭き、揚げる直前に片栗粉を全体に薄くまぶし、180℃の油で1～2分揚げる。
- ② 鍋にAをあわせて煮立たせる。
なめこと①を加えて1～2分煮、大根おろしの水気を軽く切って加え、温める程度にさっと煮る。
- ③ 器に盛り、ねぎ又は万能ねぎを散らす。

Check Point

冷めても美味しい、ご飯が進む料理です。

サバは特に鮮度が大事なので、新鮮な物、又はノルウェー産（冷凍品）がおすすめです。

②でサバ、大根おろしは長い時間煮ないようにしましょう。

さばのおろし方

材 料

新鮮な鯖 1尾



作り方

■ 4人分



作業時間 5分



尾から包丁を入れる



蒸、熱の血合いを洗い、よく水気をとる



蒸、熱の血合いを洗い、よく水気をとる



尾を点にして、腹から中骨に沿って包丁を入れる



半回転させ、背から中骨に沿って包丁を入れる



尾に包丁を入れ、抜きながら返し、中骨に沿って頭の方に包丁を切り下げ、片身をはずす



裏返し、背から中骨に沿って包丁を入れる



半回転させ、腹から中骨に沿って包丁を入れる



逆さ包丁を入れ、包丁をすき上げて残骨をすく皮一枚になったら、包丁を立て切る



■ 4人分

なんぜんじ
南禅寺蒸し(豆腐のあんかけ茶碗蒸し)

材 料

卵(よく溶きほぐす)	2個
B	だし汁 300cc
	塩 小さじ1/2
	薄口しょうゆ 小さじ1
	みりん 小さじ2
豆腐 1/2丁(150g)	
➡しょうゆ	小さじ1
C	だし汁 120cc
	薄口しょうゆ 小さじ2
	みりん 小さじ2
	片栗粉 小さじ1
三つ葉(2cm幅)	2本
しょうが(すりおろす)	10g

所要時間 15分

作り方

- 豆腐は8等分に切り、しょうゆをかけて下味をつける。ボウルに卵を割り入れてよくほぐし、Bを入れながら混ぜ合わせる。
- 器に①の豆腐を入れ②の卵液を茶こしでこしながら注ぎ入れてフタをする。
蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で約10分蒸す。
- 鍋にCを合わせて混ぜる。片栗粉が溶ければ火にかけ、煮立つまでたえず混ぜる。
南禅寺蒸しの上からそっとあんをかけ、お好みで三つ葉・しょうがをのせる。

Check Point

【失敗しない茶碗蒸しのコツ】
器に蓋をして、中火で10分！
それだけです。
美味しい出汁を使うとお店の味になります。簡単に作る場合はBのかわりにうどん出汁を。

わけぎと貝の酢味噌和え(ぬた和え)

材 料

わけぎ又は万能ねぎ 2束(200g)
貝(蛤・あさり・ホタテ等) 8個位

【万能からし酢味噌】

[砂糖	大さじ1
	白みそ	大さじ2
	酢	大さじ1.5
	からし	小さじ1/2

作り方

- 貝は3%位の塩水【水500ccに対し塩大さじ1】につけて1時間から1晩、砂出しをする。*塩はよく混ぜて溶かしましょう。
小鍋に貝とかぶるくらいの水を入れ、火にかける。
口が開いたら、殻から身を取り出しておく。
- わけぎは洗い、熱湯で1分位塩ゆでにし冷水に取る。
水気を拭き取り、3cm幅に切っておく。
- ボウルに【からし酢味噌】を混ぜ合わせ、貝とわけぎを和える。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

お店でよく出るぬた和え。
貝以外でも、イカや刺身、こんにゃく、さっと茹でた豚肉など、何でも合います。酢味噌をたっぷり作っておけばドレッシング感覚で色々楽しめます