

かぶのそぼろあん

TODAY'S RECIPE

サラダ油 小さじ2 鶏挽き肉 120g カレー粉 小さじ1/4 かぶ (小) 4個(450g位) AΓだし汁 450cc 砂糖 小さじ2 大さじ2 薄口しょうゆ しみりん 大さじ2 かぶの葉 40 g

【水溶き片栗粉】

片栗粉 大さじ1.5 7K 大さじ3 しょうが(すりおろす)1片(約10g)

Check Point/

かぶの皮付近はスジっぽいので かなり厚くむきましょう。 むいた皮は、重量の2%位の 塩を加えて揉むと浅漬けになり ます。あれば昆布の干切りも。 【例】野菜 100gの場合、塩2g

作り方

- ① かぶは茎を1 c m くらい残して葉を切り落とし、 泥をきれいに洗い流した後、厚めに皮をむいて 1 cm 幅のくし型に切る。葉は2 c m幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、挽き肉とカレー粉を加えて 中火で炒める。ぽろぽろになれば、かぶを加えて サッと炒めAを加える。
- ③ 煮立ったらアクを取り、弱火で10分ほど煮る。葉を加えて更に 1分くらい煮、最後に水溶き片栗粉でトロミをつける。 器にかぶを崩さないように盛り、おろししょうがを添える。

中田の佃煮と出汁の取り方

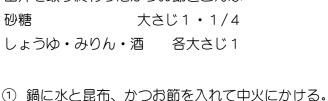
作り方

【かつおと昆布の出汁】

水 1500cc かつお節 15~30g 昆布 15 g

【佃煮】

出汁を取り終わったかつお節とこんぶ 砂糖



② だしを取り終わった昆布を、細い千切りにする。

煮立ってから更に10分位コトコト煮だし、ザルでこす。

小さいフライパンに昆布、かつお節と分量の調味料を入れ火にかける。 煮立ってきたら弱火にし、汁気がなくなり焦げる直前まで火にかける。



Check Point

昆布は細く切った方が食べや すいです。出しガラや、佃煮は 冷凍出来ます。まとめて作っ て冷凍しても便利ですね。 おにぎり等にも。



TODAY'S RECIPE

白身魚の幽庵焼き

魚の切り身

(さわら・たら・鮭・鯛・ぶり等) 4切れ

⇒塩 少々

【幽庵だれ】

しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2 酒 大さじ2

ゆず(又はレモンの輪切り) 4枚

はじかみしょうが あれば4本

加熱しすぎない

水分を飛ばしすぎない







盛りつけて表になる面から焼く

網への載せ方を工夫する

尾は手前に寄せると 焦げにくい

-尾8~10分 00000 切り身は 4~5分

4:6

(奥と両端に火がある片面 焼きグリルの場合)

裏返すのは1回だけ

作り方

① 切り身の全体に軽く塩をふり、15分位おいて 身を締める。

汁気を拭き、ポリ袋などに<mark>幽庵だれ</mark>とあれば ゆずを合わせる。

魚の切り身入れて30分~1時間、漬け込む。

- *脂の多い魚の場合、漬け込む時間を長くします。
- ② 魚焼きグリルやオーブントースター等に 魚を入れて焼き、途中ハケで2~3回たれを 塗って焼き上げる。

具だくさん けんちん汁

ごま油 大さじ1/2 豆腐(粗く潰す) 1/2丁 薄揚げ (短冊切り) 1/2枚 ごぼう (ささがき) 40 g 里芋(皮をむいて3mm幅) 2個 にんじん(いちょう切り) 40 g 干ししいたけ(いちょう切り) 2枚 水又はだし汁 8 0 0 cc 小さじ2/3位 塩 薄口しょうゆ 大さじ1 大さじ1 ネギ又は万能ネギ(小口切り) 適量



作り方

- ① 豆腐はふきん等で包み、粗くつぶして水気をしぼる。
- ② 鍋にごま油を熱し、中火でねぎ以外の材料を軽く炒める。 だし汁を注ぎ、材料が柔らかくなるまで弱火で6~7分煮る。 塩・薄口しょうゆ・酒で味を調え、ねぎを散らす。

Check Point

「けんちん汁」の呼び名は、 建長寺(けんちょうじ)が 発祥といわれています。 醬油などで味付けします。