

あじの南蛮漬け



■ 4人分

所要時間 40分

作り方

- ① あじは3枚におろし、食べやすい大きさに切る。
水気をふいて小麦粉、又は片栗粉をまぶし、
180℃の油で2分位揚げる。
- ② Aを鍋に合わせ、一煮立ちさせる。
火を止めてにんじん、玉ねぎ、ピーマン、揚げたての
あじを入れ、10分以上漬け込む。
器に盛り、あれば白髪ねぎを天盛りにする。

A	だし汁	150cc
	砂糖 (お好みで) 大さじ1.5~	
	酢	大さじ4
	薄口しょうゆ	大さじ2
	赤唐辛子(小口切り)	1/2本
	にんじん (千切り)	20g
	玉ねぎ (薄切り)	1/4個
	ピーマン (細切り)	1個
	あじ (3枚おろし)	4尾
	▶小麦粉	適量
	ねぎ (白髪ネギ)	8cm

Check Point

揚げたての魚を南蛮漬につけ込むと、味がしみこみやすいです。出来たてより翌日食べると、より味が染みこんでいます。

あじのたたき

作り方

材 料	あじ (刺身用)	1尾
	万能ねぎ(小口切り)	1本
	おろししょうが	小さじ1/2
	大葉 (縦半分に切る)	2枚
B	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1.5
	水	大さじ3/4
	塩	少々

作り方

- ① あじは三枚におろして、皮をむき、中骨を取る。
- ② あじを5mm幅くらいに切って軽く塩をふり、ねぎ・しょうがをのせて
包丁で軽くたたく。青じそと共に器に盛り、Bの三杯酢又はポン酢を添える。

■ 4人分



所要時間 15分



△ Check Point △

切れる包丁じゃないと、きれいにさばけません。
時間をあまりかけずにさばこう！
アニサキスは、-20℃、24時間以上冷凍すると死滅します。



■ 4人分

所要時間 25分

作り方

- ① こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、ボウルに入れる。
塩をひとつまみ加えて塩もみし、水で洗い流しておく。
- ② 鍋に全ての材料とCを入れて火にかける。
煮立ったら落としぶたをし、汁気がなくなるまで弱火で煮る。

材 料

大豆(水煮)	150 g
ごぼう (小さい乱切り)	40 g
にんじん (小さい乱切り)	40 g
こんにゃく (一口大→塩もみ)	1/2枚
干ししいたけ(戻す→5mm角)	1枚
C 水	150cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1

Check Point

材料の大きさをそろえて
切って、弱火でじっくり煮ま
しょう。
1度冷ました方が、よりおい
しくなります。

能登豚のしょうが甘辛挽肉ごはん

材 料

豚ひき肉	100 g
しょうが(千切り)	40 g
D 砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
ごはん	約500 g

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① 鍋に豚ひき肉・しょうが・Dを入れ、木べら等でひき肉を細かくほぐす。
火にかけて煮立ったら、中火で水分がなくなるまで時々混ぜながら煮る。
ご飯に加え、さっくり混ぜ合わせる。

Check Point

しょうがは、細い千切りに。
みじん切り、すり下ろし
でも大丈夫です。
たっぷり作り、冷凍してお
くといつでも美味しい混ぜ
ご飯が食べられます♪