

■ 4 人 分

あじの南蛮漬け

材 料

A	だし汁	1 5 0 cc
	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）	2 0 g
	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）	8 cm

所要時間 4 0 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、
1 8 0 ℃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、1 0 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。

Check Point

揚げたての魚を南蛮酢につけ込むと、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

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5 mm 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 1 5 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、- 2 0 ℃、2 4 時間以上冷凍すると死滅します。



五目豆



■ 4 人分

所要時間 25分

材 料

大豆(水煮)	150g
ごぼう (小さい乱切り)	40g
にんじん (小さい乱切り)	40g
こんにゃく (一口大→塩もみ)	1/2枚
干しいたけ(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

作り方

- ① コンニャク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。

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	100g
しょうが(千切り)	40g
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500g

■ 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よ♪