

白身魚の西京焼き



所要時間 10分 *つけ込む時間は除く

材 料

銀だら、鮭、柳さわら、タイ、 豚肉、鶏肉等なんでも	4切れ
塩	少々
〔白みそ	大さじ6 (約90g)
〔みりん	大さじ3
〔酒	大さじ3

作り方

- ① 魚は両面に軽く塩をふり、30分ほどおく。
出た水分は、拭き取っておく。
- ② 白みそ・みりん・酒をよく混ぜ合わせた味噌床に、①を漬け、
1日~3日位漬け込む。グリル等で、弱火で6~10分焼く。
*オーブントースターで10分位焼いてもOKです。

Check Point

味噌床をジップロックに入れて、魚をつけ込んで冷凍しておくと、いつでも食べられて便利です。
冷蔵庫でつけ込む場合は、2日目くらいが1番おいしいです。

加賀れんこんの揚げだし

材 料

れんこん(すりおろす)	300g
塩	ひとつまみ
片栗粉	適量

【天だし】

〔だし汁	180cc
〔しょうゆ	大さじ2
〔みりん	大さじ2
〔酒	大さじ1

しょうが(すりおろす) 1片(10g)
刻みのり・青ねぎ小口切り 適宜



所要時間 20分

作り方

- ① れんこんは皮をむき、すりおろしてザルに入れ、軽く水気をきる。
- ② ①に、片栗粉を全体に薄くつけ、170℃位に熱した油で、浮き上がるまで揚げる。
- ③ 鍋に【天だし】の調味料を合わせ、火にかけ一煮立ちさせる。
- ④ 器に揚げた蓮根を盛り、③の天だしをかけ、
お好みで、おろししょうが・刻みのり等を添える。

Check Point

れんこんは細かい方の、おろし金ですり下ろすと、もちもちに仕上がります。
揚げたてを食べましょう♪



■ 4人分

所要時間 40分

射込み高野豆腐

材 料

高野豆腐(戻す)	4枚
A 鶏ひき肉	120g
干しいたけ(戻す→粗みじん)	2枚
にんじん(みじん切り)	20g
しょうが(みじん切り)	1片
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうゆ	小さじ1
片栗粉・酒	各小さじ2
塩	ひとつまみ
卵	1/2個
B だし汁	600cc
砂糖	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/4
絹さや等	適量

作 り 方

- ① 高野豆腐はたっぷりの水で、柔らかくなるまで戻す。水気をしっかり絞って半分に切り、袋状になるように切込みを入れる。
- ② ボウルにAを入れ、スプーン等でよく混ぜ合わせる。切り込みを入れた高野豆腐の中に、スプーン等で詰める。
- ③ フライパンにBを合わせて火にかけ、沸騰したら重ならないように②を入れる。一煮立ちしたら落し蓋をし、弱火で20分ほど煮含める。最後に絹さや等加え火を通し、器に盛る。

Check Point

- ・煮る前に高野豆腐の水分をしっかり絞りましょう。
- ・高野豆腐は弱火でじっくり煮ます。
- ・高野豆腐は意外と冷凍できます。

焼きおにぎり

材 料

温かいごはん	400g
ごま油	少々
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
ごま油	少々
味の素(あれば)	少々

作 り 方

- ① 熱々のごはんを人数分に分け、ラップに包んで三角形に握る。
- ② フライパンにオープンペーパーを敷き、少し焦げ目がつくまでおにぎりの両面を焼く。しょうゆだれをつけ、弱火で焦がさないようサッと焼く。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

- ・くっつくようになったフライパンでも、オープンペーパーを敷けばきれいに焼けます。