

## 魚の蒲焼き

■ 4人分

## 材 料

魚（あじ・鰯・さんま等） 4尾

## 【蒲焼のたれ】

砂糖 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

水 大さじ4

しょうがの絞り汁 小さじ1

小麦粉 適量

サラダ油 大さじ1

粉山椒（あれば） 少々

しょうが（干切り） 1片（約10g）

所要時間 30分

## 作り方

- ① 魚は頭を落とし、内臓を取り除いて三枚におろし、  
【蒲焼のたれ】に5～6分つけておく。
- ② たれから魚を取り出し、**水分を拭き取って**小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、魚を入れて中火強で両面焼き色をつけ火を止める。**中まで火を通さない！**  
【蒲焼のたれ】を加え、再び中火強にかけて魚を煮からめる。たれにとろみがついたら器に盛り、あれば粉山椒をかけ、針生姜をのせる。

## Check Point

魚は人の手で触るとやけどするといわれるくらい、火がすぐ通ります。

焼きすぎはパサパサになるので、気をつけましょう。

タレを入れてからどれだけ煮るかでしょっぱさが変わるので、少しとろみが付けばOKです。


 あじ・いわしのさばき方  
参考動画→


## 簡単水ようかん

■ 4人分

## 材 料

砂糖	60～80g
アガー（植物性ゼリーの素）	小さじ2
又は粉寒天	小さじ1
粉末あん	30g
水	360cc
塩	少々

## 作り方

- ① 小鍋に砂糖とアガーを入れ、混ぜ合わせる。  
残りの材料も加えて火にかけ、煮立ったら弱火で10分煮る。
- ② 鍋ごと冷水につけ、**へらで絶えず混ぜながら、50度くらいに冷やす。**  
容器に人数分に分け、冷蔵庫でしっかり冷やす。

## Check Point

②で軽く冷やしてから冷蔵庫に入れないと水ようかんが2層に分かれます。  
冷やしすぎても鍋で固まってしまうので注意。

■ 4人分

## なすのオランダ煮

## 材 料

なす	4個
A だし汁	200cc
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	35cc
みりん	大さじ1
しょうが(すりおろす)	1片(10g)

所用時間 15分

## 作 り 方

- ① なすはへたを切り落とし、縦半分に切る。  
皮目に細かい切り込みを入れ、180℃前後の油で2分程度揚げる。
- ② 鍋にAを煮立て、①を入れて弱火で3～4分煮、火を止めて味をしみ込ませる。
- ③ 器になすを盛り、煮汁をかけ、おろししょうがをのせる。

## Check Point

なすはほとんど水分なので、油の温度をめちゃくちゃ下げます。  
なすは強火で揚げましょう。  
【揚げ物の大事なコツ】  
入れたときの温度より、取り出したときの温度が高いと、油っこくなりません。

## 枝豆の白和え

## 材 料

枝豆(さやつき)	100g
にんじん(短冊切り)	30g
B 練り白ごま、又はすりごま	大さじ1
豆腐	1/2丁
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	ごく少々
青のり(お好みで)	少々

## 作 り 方

- ① にんじんは短冊に切り、サッと塩ゆでにして水気をとる。  
豆腐はペーパータオルで包み、皿などをのせて水きりする。
- ② ボウルにB混ぜ合わせ、枝豆の中身・にんじんを加えて和える。  
器に盛り、あれば青のり粉をかける。

## ■ 枝豆の美味しいゆで方

- 1ℓのお湯を沸かす。塩を40g用意する。\*4%の塩水で茹でる。  
枝豆をボウルに入れる。塩の1/3位加えて塩もみし、15分位おいておく。  
お湯に残りの塩を全て加え、枝豆もそのまま加え3～4分位茹でる。  
ザルに上げ、手早く冷やす。

■ 4個分



所要時間 15分

## Check Point

材料の水気をしっかり取り除きましょう。  
こんにゃく、ほうれん草、きのこなど好きな材料を加えてアレンジできます。