

■ 4人分

かぶのそぼろあん



所要時間 20分

材 料

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

【水溶き片栗粉】

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

作り方

- ① かぶは茎を1cm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1cm幅のくし型に切る。葉は2cm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。ぼろぼろになれば、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。

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。あれば昆布の千切りも。
【例】野菜100gの場合、塩2g

中田の無添加佃煮と出汁の取り方

材 料

【かつおと昆布のだし】

水	1000cc
かつお節	10~20g
昆布	10g

【佃煮】

出汁を取り終わったかつお節とこんぶ	
砂糖	大さじ1・1/4
しょうゆ・みりん・酒	各大さじ1

作り方

- ① 鍋に水と昆布、かつお節を入れて中火にかける。煮立ってから更に10分位コトコト煮だし、ザルでこす。
- ② だしを取り終わった昆布を、細い千切りにする。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。

■ 4人分



作業時間 20分

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。おにぎり等にも。



■ 4人分

所用時間 10分※つけ込む時間を除く

白身魚の幽庵焼き

材 料

- 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
 お好みで大根おろし等 適量

作り方

- 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**幽庵だれ**とゆずを合わせる。
 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。**
- 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。

ポイント
加熱しすぎない
水分を飛ばしすぎない

下準備のコツ
塩を振り、20分～1時間おく
→臭みを抑える
崩れにくくなる
うまみが増す

グリルを予熱し、網に油か酢を塗る
→皮が網にくっつきにくくなる

焼き方のコツ (奥と両端に火がある片面焼きグリルの場合)

- 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
 - 中央は避け、端に寄せる
 - 尾は手前に寄せると焦げにくい
- 表4割、裏6割の加減で焼く **4:6**
- 中火で一気に
 - 一尾 8～10分
 - 切り身は 4～5分
- 裏返すのは1回だけ

具だくさん けんちん汁

材 料

- ごま油 大さじ1/2
 ごぼう(ささがき) 40g
 里芋(皮をむいて3mm幅) 2個
 にんじん(いちょう切り) 40g
 干しいたけ(いちょう切り) 2枚
 薄揚げ(短冊切り) 1/2枚
 豆腐(手で崩して入れる) 1/2丁
 水(干しいたけを入れて戻す) 800cc
 塩 小さじ2/3位
 薄口しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 みりん 少々
 ネギ又は万能ネギ(小口切り) 適量

作り方

- 鍋にごま油を熱し、中火でねぎ以外の材料を軽く炒める。
 水を注ぎ、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。

■ 4人分



所要時間 20分

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。醤油などで味付けします。