

# 1月度 レシピ

2025. 1. 11

1. 魚の野菜あん
2. ぶりとレンコンのカルパッチョ
3. 小松菜のリンゴおろし和え
4. ご飯



## 魚の野菜あん

### 材料

さわら		4切れ
塩		小匙 1/2
酒		大匙 1
小麦粉		適宜
しめじ	}	計 400g
ブロッコリー		
茹でタケノコ		
人参		
サラダ油		1/2C
だし	A	1、5C~2C
醤油		大匙 3
砂糖		大匙 2
酒		大匙 2
片栗粉	}	大匙 1、5
水		大匙 3~4
白髪ねぎ		適宜

### 作り方

魚に塩と酒をふりかけておく。

しめじは石づきを落とし子房に分ける

ブロッコリーは洗って子房に分け茹でておく。

茹でタケノコ、人参は3~4cmの短冊切り。

- ① 鍋に油を熱し魚の水気をふき小麦粉を薄くつけて焼く。  
油は火を強めて中温170℃より少し上げカリッと揚げて取り出す。
- ② 油をあけて鍋を綺麗にし野菜とAを入れて煮る。
- ③ 火が通ったところで水溶き片栗粉を回し入れ弱火でひと煮たちさせる。
- ④ 魚の上に野菜あんをかけ白髪ねぎを飾る。

## ぶりとレンコンのカルパッチョ

### 材料

ぶり（刺身用）	1 冊（200 g）
レンコン	1 節（200 g 位）
白ワインビネガー または酢	A 大匙 2 1/3～1/2 C 小匙 1/2 小匙 2 各少々 大匙 1 1/2 p 3 c m
オリーブ油	
塩	
わさび	
塩・胡椒	
塩こんぶ	
カイワレ大根	
大根	

### 作り方

- ① ぶりは削ぎ切り  
レンコンは皮をむいて5 mm厚さに切り水にさらして酢水でさっと茹でる。
- ② Aを混ぜドレッシングを作り 塩。胡椒で味を調える。  
大根はせん切り。
- ③ ぶり、レンコンを器に並べ塩こんぶを散らし、Aのドレッシングをかける。カイワレ大根、大根をそえる。

## 小松菜のりんごおろし和え

### 材料

小松菜（300g）	1 把
りんご（200g）	大 1/2 個
塩	小匙 1/5
レモン汁	小匙 1

### 作り方

- ① 小松菜は茹でて水にとり3 cmに切って軽く絞り小匙1/4のふり塩をする。
- ② りんごは皮をむいてすりおろし、塩とレモン汁少々を混ぜて小松菜を和える。

## ご飯

### 材料

米	2 C
水	4 8 0 c c

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 水を入れ30分以上おいて火にかける。
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして7～8分炊き最後に一呼吸強火にして火を消す。10分ほど蒸らして混ぜる。