



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. 白身魚のかぶら蒸し 2. 蓮根の蒲焼き風 3. 若布とじゃこの炒り卵

1. 白身魚のかぶら蒸し

材料分量

白身魚(鱈)5切れ	350g位
塩	
かぶ	500g
卵白	1個分
かぶの葉	少々
だし	2と1/2C
A 薄口醤油	大さじ1と2/3
みりん	大さじ1と2/3
B 片栗粉	大さじ3弱
水	大さじ6
銀杏	10個
しめじ	1P
柚子の皮	1/2個分

作り方

- ① 白身魚は塩小さじ1/2をふり、20分位おき水気を拭いておく。
- ② かぶは皮をむいてすりおろし、ざるに入れて軽く水を切り、卵白を混ぜる。この時かぶの葉も刻んで混ぜる。
- ③ 深めの器に魚を入れ、石附をとってほぐしたしめじ・銀杏を加えて、上に②を等分にかぶせ入れ、よく蒸気の上があった蒸し器に入れて20分程蒸す。
- ④ 小鍋にAを入れて沸騰したら、Bを加えてとろみをつける。
- ⑤ 蒸し上がったら④のあんをかけ、すりおろした柚子の皮を散らす

*魚は金目鯛・鯛などでも可。

2. 蓮根の蒲焼き風

材料分量

蓮根	400g
小麦粉	大さじ4と2/3
焼き海苔	2枚
揚げ油	適宜
醤油	大さじ1と2/3
A 砂糖	大さじ1と2/3
みりん	小さじ1と2/3
水	50cc
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
チンゲン菜	1株
B だし	1/2C
醤油	大さじ1

作り方

- ① 蓮根は洗って皮のまますりおろし、ざるに入れて軽く水を切り、小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- ② 焼き海苔1枚を8等分の大きさにし、①を等分に分けて薄くのせて広げ、160℃の油で揚げる。
- ③ 小鍋にAを入れて煮立て、水溶性片栗粉を少しずつ流し入れてとろみをつけ、②をからめる。
- ④ チンゲン菜を3~4cm幅に切り、さっと茹でて絞り、Bを大さじ1~2杯かけてざっと絞った後、残りのだし醤油で和え、蓮根と盛り合わせる。

3. 若布とじゃこの炒り卵

材料分量

卵	4個
A 醤油	小さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と2/3
塩	2つまみ
若布(もどして)	100g
ちりめんじゃこ	大さじ5
葱	50g
油	大さじ1と2/3

作り方

- ① 若布は食べやすい大きさに切る。葱は小口切りにする。
- ② 卵は割りほぐしてAを加えて混ぜる。
*かぶら蒸しの卵黄も一緒に混ぜる。
- ③ フライパンに油を半量入れ、卵を強火で粗い炒り卵をつくり取り出す。
その後に油を足しじゃこ・葱・若布の順に炒めて、火が通ったら卵を戻し入れ、火を止めて混ぜ合わせる。