



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鰹の酢メ
2. 鰹のあらを使って
3. なすと豆腐のひき肉いため
4. たたききゅうり
5. 茗荷の甘酢づけ

1. 鰹の酢メ

材料

鰹(中位い)	5尾
塩	鰹の重量の3%
酢	150cc
大根	80g
茗荷	3本
青しそ	10枚

作り方

- 1 鰹を3枚におろす。重さを量り、3%の塩をして30分おく。酢洗いする。
- 2 ①にひたひたの酢を入れて10分位おく。
鰹の小骨を骨抜きで取り、皮をひき7~8mmのそぎ切りにする。
- 3 大根はかつらむきにしてせん切り。
茗荷はJ半分に切り、斜め薄切り
青しそはせん切り
それぞれを水に散し、水気を切る。
- 4 盛りつける。
向こうは高く、手前は低く
けん(大根のせん切り)を置き、鰹、飾りづま(青しそ、茗荷)の順に盛る。

2. 鰹のあらを使って

材料

鰹のあら	5尾分
茗荷	1本
青しそ	5枚
油	200cc
水	5C
だし昆布	10g
大根	120g
しょうが	1片
酒	大1
塩	小1
醤油	少々

作り方

- 1 中骨の部分は身をスプーンなどでへぎ取り、青しそ、しょうがとあえて中落ちのお刺身として。
- 2 残った中骨はぬるい目の油でゆっくり揚げて骨せんべいに。
- 3 頭、腹身の全体に大さじ1の塩を振って30分置く。
鍋にお湯を沸かし30秒位しもふりにし、冷水に取る。
鍋に水5C、だし昆布10gを入れ、湯通ししたアラを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら5、6分煮る。
昆布とアラを取り出し、短冊に切った大根を入れ、大根が柔らかくなったら、酒大さじ1、塩小さじ1と醤油をひとたらしして味を整え、お椀に盛ったら、しょうが汁を少々落とす。
少々

3. なすと豆腐のひき肉いため

材料

なす	5本	
豆腐	1丁	
豚挽き肉	150g	
ねぎ	10cm位	
しょうが	1片	
にんにく	1片	
赤唐辛子	1本	
サラダ油	大5	
A	みそ	小2
	砂糖	小2
	醤油	大4
	水	1/2C
	片栗粉	大1/2
	水	大1

作り方

- 1 なすはへたを取って、縦6つ割にする。
- 2 豆腐は2cm核に切って、熱湯に通して、ざるに上げておく。
- 3 ねぎは粗みじん切り、しょうがとにんにくはみじん切り。赤唐辛子は種を取って小口切り。
- 4 中華ナベにサラダ油大3を熱し、なすをしんなりするまで炒め一旦、取り出しておく。
- 5 サラダ油大2を足して、ねぎ、しょうが、ニンニクを炒め香りが出てきたら豚ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- 6 赤唐辛子とAの合わせ調味料を入れ、豆腐となすを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。

4. たたききゅうり

材料

きゅうり	3本
調味液	
醤油	大2
酢	大1
ごま油	大1/2
砂糖	少々
豆板醤	小1/2
(又は、一味少々)	

作り方

- 1 きゅうりの両端を切って、まな板の上に並べ、肉たたきかすりこぎで叩き割る。
- 2 4つ切りにし、調味液につけて、冷蔵庫で冷やす。

5. 茗荷の甘酢づけ

材料

茗荷	5個
甘酢	
酢	大1
砂糖	大1/2

作り方

茗荷は半分に切り、薄切りにし、さっと茹でて塩を少々ふり、甘酢につける。

熱々のご飯の上のせて食べる。

ちりめんじゃこ、青しそのせん切りなどをのせて食べるのも、一品になります。