

2019年 2月 17日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 37 レシピ

1. 口取り肴 作り方

■ 鮭菜種焼き

- ① 生鮭を30～40gに切り、醤油、味醂、酒、同量の汁に、15分漬けます。
- ② 菜の花の葉の部分茹で昆布出し汁に漬けます。
- ③ 鮭の水分をふき取り焼きます。焼けたら菜の花をしぼり鮭にのせ焼き、温まったら煎り黄味を散らします。

■ 橘玉子

- ① 鶏ひき肉100g、醤油大1、味醂大1、砂糖大1、パン粉少々、良く練り出し汁に落とし団子にします。
- ② ゆで卵の黄身を裏ごしして、からからに煎り上げ、冷します。
- ③ ②にみかんの皮をおろし、加え、団子の汁を切り、まぶします。

■ 櫻長芋

- ① 厚さ1, 5mmに切り、桜の形に切り、食紅でピンクに色をつけ茹でます。後ち、うす密に漬け弱火で含め煮します。

■ 海老高野サンド

- ① 高野豆腐をお湯で戻し、2枚に切ります。
- ② 海老のすり身を作り、①に挟み、蒸した後だし汁で含め煮とします。
 - ・すり身・・・海老10本、卵白1ヶ、塩少々、食紅少々
 - ・合せ汁・・・出し汁；6 うす口醤油；1 味醂；1 砂糖少々

■鯛昆布締

- ① 鯛は上身にして塩を軽く振って、10～20分おきます。
- ② 昆布は、酢で表面を拭いておきます。
- ③ 鯛の水分を拭いて、そぎ切りにして昆布に挟み一夜置き出来上がりです。

■太刀魚唐揚げ

- ① 太刀魚3枚に卸し軽く塩をし、30分位置き、後ち水分を拭き片栗粉を付け、180°で揚げます。

■たらの芽天ぷら

- ①たらの芽の硬い部分を取り、十字に切り込みを入れ天ぷらにする。

■そら豆塩茹で

- ①黒い部分を切り取り、茹で上がりに塩を振る。

■手毬ずし

- ① イカ、マグロ、キス等、すし飯の上に載せラップで丸く取ります。

2. 椀・蛤の吸物

- ① 水に昆布、蛤を入れ火に掛け、口の開いた物から上げておきます。
- ② 湧いたら昆布を出し、漉し塩少々で味を整えておく。
- ③ 菜の花は茹で、昆布出し汁に漬けておく。
- ④ 以上を椀に盛り汁を張り、生姜の汁を1～2滴落す。

以 上