

2017年11月26日

## FUKUDA 'Sキッチン VOL. 31 レシピ

### ■伊達巻

#### ◎材料(一本分)

○白身魚すり身	140~150g
○玉子	5ヶ
○味醂	80cc
○出し汁	80cc
○砂糖	1/2 カップ
○塩	小さじ 1
○淡口醤油	大さじ 1

※ 出し汁、砂糖、塩、淡口醤油 を混ぜ合わせて合せ汁を作る。

#### ◎作り方

- ① すり身をすり鉢に入れ、合せ汁を少しずつ入れなめらかにして、玉子を1ヶづつ入れ、さらに混ぜ合わせます。
- ② 玉子焼き鍋に油をしき、熱し①を一度に入れ弱火にて鍋の位置を変え火の当たりを均等にして焼き、半分ぐらい火が通ったら、200度のオーブンに入れ、全体に火を通します。
- ③ 鬼すだれに焼き目の濃い方を上にして巻き、輪ゴムにて止めさめます。  
※ 鬼すだれがないときは普通のすだれで良いです。

### ■田作り

#### ◎材料(四人前)

○田作り	50g	○砂糖	大 2
○醤油	大 2	○水	小 1
○酒	小 1		

#### ◎作り方

- ① 田作りは、フライパンで少量づつ煎る。さめたらポキッと折れる様まで煎る。
- ② 調味料を全部鍋に入れ火にかけ、大きな泡が立ってきたら、田作りを入れ手早く混ぜ、バットに広げてさます。

## ■煮しめ(いりどり)

### ◎材料(四人前)

○鶏もも肉	1 枚	○コンニャク	1/2 ケ
○里芋	(大)4 ケ	○絹サヤ	15 枚
○竹の子水煮	1 ケ	○合せ出し汁	
○人参	1/2 本	・だし汁	4 カップ
○牛蒡	1/2 本	・味醂、醤油、砂糖	各 2/3 カップ
○蓮根	1 節	・サラダ油	大サジ 2
○椎茸	(大)4 ケ	・塩	少々

### ◎作り方

- ① 野菜は一口大に切り茹でておく。
- ② 鍋にサラダ油をしき、切った鶏肉をさっと炒め、ザルに取っておく。
- ③ サラダ油を足して、茹でたコンニャク、野菜を入れ炒める。全体に油がのる様大きく混ぜる
- ④ 全部をザルに取り、熱湯をかけ回し余分な油を抜くと、すっきりと煮あがります。
- ⑤ 鍋に入れ、合せ出し汁を入れ煮だったら火を弱め落し蓋をして煮ていく。途中、アク取り、鍋返して味を均等に含ませます。
- ⑥ 絹サヤは、塩茹でし色どりにします。

## ■のし鳥

### ◎材料(四人前)

○鳥ひき肉	350g
○玉子	1 ケ
○砂糖	大さじ 4
○醤油	大サジ 3
○味醂	大さじ 1
○けしの実又は白ゴマ	大さじ 2
○油	少々

◎作り方

- ① ひき肉半分を鍋に取り、火にかけ、からいりします。
- ② すり鉢にからいりしたひき肉をよくすり、残りのひき肉をさらにすり合わせ、調味料を加え十分にすり混ぜてなめらかにする。
- ③ 天板に、アルミホイルを敷いて油を塗り、厚さ 3cm 位にして四角にまとめ、200 度のオーブンで、8 分～10 分ほど焼きます。
- ④ オーブンから出したら、味醂②、醤油①のたれをぬり、けしの実、又は白胡麻をふりさましてから好みの大きさに切ります。

■紅白なます

◎材料(四人前)

○大根	400g	○甘酢	
○人参	40g	・ 酢	180～200cc
○柚子の皮	少々	・ 昆布出し汁	100cc
		・ 砂糖	80g
		・ 塩	少々

◎作り方

- ① 大根を 5cm～8cm の輪切りにし皮をむき、縦に薄切りにして重ね、せん切りにする。
- ③ 人参も大根と同様に切ります。
- ④ 水 500cc、塩大さじ 3 の塩水を作り、大根、人参を入れゆっくりもんでしんなりしたらきつく絞ります。
- ⑤ 甘酢に柚子の皮を線切にし、③を入れてなじませます。

以上

<<メモ欄>>