

2016年11月20日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 24 レシピ

■鯛昆布締め

◎材料(四人前)

○鯛	200~300g
○昆布	20cm×15cm 2枚
○塩	少々
○酢	50cc

◎作り方

- ① 昆布を酢でふき柔らかくします。
- ② 鯛は薄塩を行いなじませます。(あつさを同じにする)。
- ③ ②を昆布で挟み、ラップで包み重石をします。

■イクラ醤油漬

◎材料(四人前)

○イクラ	1腹
○漬け汁	出し汁……3
	酒………1
	醤油………1
	味醂………少々
	昆布………少々
	柚子………少々

◎作り方

- ① 海水と同じ塩水を作っておく。
- ② 40度くらいの温水にてもみほぐし水でさらし、①に漬け後、水を切っておく。
- ③ 漬け汁は、イクラがかぶる程度に合わせる。二日位漬ける

■蕪釜吹き寄せ煮

◎材料(四人前)

○蕪	4ヶ
○しめじ	0.5パック
○海老	4
○銀杏	8ヶ
○人参	4枚
○さつま芋(細)	4枚
○椎茸	4ヶ

○合せ出し汁	出し汁……………720cc
	淡口醤油…30cc
	味醂……………30cc
	塩……………少々
	溶き片栗粉・少々

◎作り方

- ① 蕪は皮をむき、中をくりぬき茹で合せ出し汁で煮ます。
- ② 中の身は焚いて裏ごしてペーストにします。
- ③ しめじ、人参、椎茸、さつま芋、海老は茹で、合せ汁で煮ます。
- ④ 蕪釜に③を盛り付け、②に片栗粉でとろみを付け掛けます。

以上

メモ欄