

## △ 塩鮭と小燕の粕煮

4人前 材料

塩鮭…4切

だし昆布…20cm

小燕…4ヶ (皮をむき4等分、葉は茹でておく)

干し椎茸…4ヶ (一夜水につけ冷蔵庫でもどす)

人参…5cm (梅形に切る)

酒粕…100g

清月…少々

白味噌…10g~20g

作り方

- ① 鮭 適当に切り湯引しておきます
- ② 水3カップに昆布、酒50cc、もどした椎茸、鮭を入れ強火にね  
煮立直前に昆布を取り出しておく弱火にして  
アクを取りながら10分煮る
- ③ 小燕は皮をむき、4つに切る、人参は梅形に切る  
②に入れ柔くなるまで煮る
- ④ 酒粕は当り鉢に入れだし、白味噌を加え柔くして  
鍋に溶き入れ味をととのえます

## △ 白魚玉子とじ

4人前 材料

白魚…200g (透きとおった物を選んで下さい)

玉子…4ヶ

ミッ葉…0.5束

出し汁…400cc

作り方

- ① 玉子は溶き片栗粉を小さじ1入れ混ぜます
- ② 白魚は良く洗い水を切っておきます
- ③ 出し汁が沸いたら白魚を入れ白くなったら  
溶き玉子を全体に回し入れミッ葉をちらし  
弱火にしてアルミホイルを落とし蓋にして固める

# ☆ 椎茸肉づめ、照焼

4人前 材料

椎茸 --- 8ヶ

挽肉 --- 100g

長葱 --- 10cm

合せ汁 --- 醤油 大サジ1、味淋大2、酒大2、砂糖小1

作り方

- ① 椎茸は石づきを取り笠に鹿の子に切り目を入れます
- ② 挽肉の半分を炒めます(醤油小1、砂糖小1、酒大1、)さめたら生の肉と合えます。
- ③ 椎茸に②を付けフライパンで肉の方から焼き火を通し合せ汁入れからめます
- ④ 長葱は白髪葱とし盛り付けます