

2017年4月23日

## FUKUDA 'Sキッチン VOL. 27 レシピ

### ■鱈のつけ焼き

#### ◎材料(四人前)

○鱈	250g
○グリーンアスパラ	5本
○サラダ油又はオリーブ油	100cc
○片栗粉	適量
○レモン	適量

#### (調味料:A)

・醤油	大さじ 2
・酒	大さじ 1
・味醂	大さじ 1
・生姜汁	小さじ 1

#### ◎作り方

- ① 鱈は調味料 A に 10～15 分漬けその後汁気をきって片栗粉をつけます。
- ② アスパラは、はかまを取り、根元の方は皮をむいて 5～6cm に切っておく。
- ③ フライパンに油を多めに入れ、150℃でアスパラを炒めた後、鱈を炒め、こがさないように火を通します。

### ■胡瓜の肉みそ炒め

#### ◎材料(四人前)

○胡瓜	4本
○牛薄切り肉	150g
○にんにく	1片
○ごま油	小さじ 1
○七味唐辛子	少々

#### (合わせ調味料)

・白みそ	50g	・砂糖	小さじ 2
・酒	大さじ 2	・ごま	大さじ 1

## ◎作り方

- ① 胡瓜は乱切りにして、塩をふり 10 分後水気をきる。
- ② 牛肉は細切りしておきます。にんにくはみじん切りしておきます。
- ③ 鍋またはフライパンにゴマ油を熱し、にんにくを炒め香りが立ってきたら、牛肉を入れ軽く炒め、胡瓜、合わせ調味料を入れ手早く炒め上げる。
- ④ 器に盛り、七味を振る。

## ■笹巻ずし

### ◎材料(四人前)

○人参	100g	○絹サヤ	10 枚
○椎茸	3~4 枚	○海老	8 本
○米	2 カップ	○すし酢	30~50cc
○笹の葉	24 枚		

## ◎作り方

- ① すし飯を作っておきます。
- ② 野菜は千切りにし茹で、吸い物ぐらいの出し汁に漬けておきます。
- ③ 海老は茹で皮をむき、すし酢に 5 分位漬けます。
- ④ 笹は熱湯で茹で、きれいに洗っておきます。
- ⑤ ②を水を切り、すし飯に合わせ、海老は小口に切り合せ、笹で三角に包みます。

以上

＜メモ欄＞