

2017年2月26日

## FUKUDA 'Sキッチン VOL. 25 レシピ

### ■独活(うど)と鶏むね肉のサラダ

#### ◎材料(四人前)

○独活(うど)	5cm×4ケ
○蒸し鶏むね肉	150g
○貝割菜	1/2 パック
○千切人参	少々

#### ◎作り方

- ① 独活は皮をむき、千切りにし酢水にさらす。
- ② むね肉は、酒、水、同量に、塩小サジ 1 に漬け、レンジにて火を通し、繊維にそってさきます。
- ③ 貝割菜半分、人参は5cmに千切りにします。
- ④ 醤油(大) 2、酢(大) 1、レモン汁(大) 2、サラダ油 100cc を合せ、醤油ドレッシングを作ります。
- ⑤ ①～③を合せ、食べる前にドレッシングを掛けます。

### ■布巻(めまき)独活

#### ◎材料(四人前)

○独活	10cm×4ケ	○新若布	適量
-----	---------	------	----

#### ◎作り方

- ① 独活は縦に4等分に切り、酢水にさらし水気を切ります。
- ② 若布は長いまま独活に巻いていきます。
- ③ 醤油(大) 1と1/2、砂糖(小) 1と1/2、長葱みじん切り(大) 2、酢(大) 2、生姜みじん切り(小) 1/2、白胡麻半ずり(大) 1 にて、ドレッシングを作ります。
- ④ ②を一口大に切り、器に盛り付けドレッシングを掛けます。

### ■白菜と油揚げの炒り煮

#### ◎材(四人前)

○白菜	200~300g	○サラダ油	大さじ 2
○油揚げ	2枚	○おろし生姜	大サジ 1
○合せ出し汁	・カツオ出し……………400cc ・淡口醤油……………40cc ・味醂……………40cc ・油……………40cc		
○溶き片栗粉	適量		

◎作り方

- ① 白菜はそぎ切りにし、白い部分と葉を分けておきます。
- ② 油揚げは、8等分に切り、油切りをしておきます。
- ③ 油を熱し、白菜の白い部分を炒め透き通ってきたら、油揚げ、葉の部分を入れ、さらに炒めます。
- ④ 全体に火が通ったら合せ出し汁を入れ、ひと煮立したら、溶き片栗粉を入れてとろみを付けます。
- ⑤ 器に盛り、上におろし生姜をのせます。

■菜の花ずし

◎材料(四人前)

○米	2カップ	○生姜	10~15g
○紅塩鮭	2切	○菜の花	1束
○玉子	2ヶ	○寿司酢	60cc
○昆布出汁	200cc		

◎作り方

- ① 米2カップ、水2カップ、酒大サジ2、昆布6cm角1枚にて炊き、寿司めしを作ります。
- ② 鮭は焼いて大きめにほぐしておきます。
- ③ 菜の花は色良く茹で、昆布出し汁に、塩小サジ1/2入れ漬けこんでおきます。後、つぼみを飾用に切り、のこりは寿司めしに混ぜる用きざみます。
- ④ 生姜は、せん切りにします。
- ⑤ 茹で卵を作り、黄味と白身に分け、黄味は金漉おきます。白身はみじん切れにしておきます。
- ⑥ すし飯に、鮭、きざみ生姜、きざみ菜の花、白身を混ぜ器に盛ります。
- ⑦ つぼみの菜の花をちらし、黄味をふりかけます。 以上