

2019年 4月21日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 38 レシピ

■挽き肉長葱炒め

◎材料(4人分)

○ 挽き肉(合挽)	300g	○ 出しの素	大さじ 1
○ きざみ長葱	150g	○ 砂糖	大さじ 1
○ 酒	50cc	○ 豆板醤	小さじ 1
○ 味噌	大さじ 1	○ ゴマ油	大さじ 1

◎作り方

- ① 挽肉を炒め、きざみ葱を加え火が通ったら、味噌、酒、出しの素、砂糖、豆板醤を加え味付けをし、最後にゴマ油を入れます。
- ② 以上を使って3品ほどを作ります。(3品は、当日お知らせします)

■白身魚と筍重ね焼き 抹茶ソース

◎材料(4人分)

○白身魚	400g	○抹茶ソース	
○筍	小 1ヶ	・小麦粉	大サジ 2
○白髪葱	8cm 1切	・バター	30g
○オリーブ油	少々	・出し汁	200cc
		・酒	50cc
		・抹茶	小さじ 1
		・塩、コショウ	少々

◎作り方

- ① 白身魚は、塩、コショウして、小麦粉を付けフライパンで焼きます。
- ② 筍はスライスし、オリーブ油にて焼きます。
- ③ 葱は細かく切り、白髪葱とします。
- ④ 抹茶ソースは、小麦粉をフライパンで弱火で炒め、こしをぬきバターを加える。
- ⑤ 出し汁、酒少しずつ加えのばし、塩、コショウして、最後に水溶き抹茶をくわえます。

⑥ 皿に抹茶ソースを敷き①、② を重ねて盛り白髪葱をのせる。

■鯛昆布締め

◎材料(4人分)

- サク取り鯛 (サシミ用) 1 パック
- 昆布 25cm 2 枚
- 酢 50cc
- 塩 少々

◎作り方

- ① 鯛を同じ厚さに切り、塩を振りなじませます。
- ② 昆布を酢で表面をふき、鯛を挟みラップでしっかり包み、一日冷蔵庫で寝かせます。

以上