

2016年3月27日・4月24日

FUKUDA 'キッチンVOL. 20 A&Bレシピ

■鱈蓮蒸し(さわらはすむし)

◎材料(四人前)

|      |      |        |       |
|------|------|--------|-------|
| ・鱈   | 4切れ  | ・銀鮓    |       |
| ・蓮根  | 400g | 出し汁    | 400cc |
| ・木茸  | 2~4ヶ | 味醂     | 50cc  |
| ・人参  | 5cm  | 薄口醤油   | 50cc  |
| ・三つ葉 | 1/2束 | 水溶き片栗粉 | 少々    |
| ・卵白  | 1ヶ   |        |       |
| ・山葵  | 少々   |        |       |
| ・豆腐  | 1丁   |        |       |

◎作り方

- ① 鱈は塩を当てておきます。
- ② 蓮根は皮をむき、酢水に漬け灰汁を抜き、後卸します。
- ③ 木茸はもどし千切り、人参も千切りにし茹で、出し汁にて煮ておきます。  
三つ葉は、茹でておきます。
- ④ 豆腐は昆布出し汁にて含めておきます。
- ⑤ 蓮根をおろし、汁を切り、泡立てした卵白を含ませます。
- ⑥ 木茸、人参は汁を切り、⑤と合せ、塩少々加える。
- ⑦ 鱈は霜降りしておきます。
- ⑧ 器に豆腐、鱈、卸し蓮根を重ね、8分から10分位蒸します
- ⑨ 銀鮓多目に掛け山葵、三つ葉をのせます

## ■鰯のつみれ汁

### ◎材料(四人前)

- ・鰯 350g(4~5本)
- ・味噌 小サジ 1
- ・卸し生姜 小サジ 1
- ・きざみ葱 50g
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・卵黄 1ヶ
- ・浅葱 少々
  
- ・出し汁 カップ4杯
- ・塩 少々
- ・薄口醤油 少々

### ◎作り方

- ① 鰯は頭と尾を切り、腹わたを取り水洗いして、手びらきにて骨を取ります。
- ② カッターにてすり身にしボールに取り、卸し生姜、味噌、卵黄、片栗粉、葱を入れ練ります
- ③ 出し汁に、塩、薄口醤油にて、吸物くらいの味付けをして、鰯を団子に取り、汁に入れます。
- ④ ひと煮立てしたら灰汁を取ります。  
椀にはり、浅葱をちらします。

## ■牛肉タタキ春野菜添え

### ◎材料(四人前)

|         |       |
|---------|-------|
| ・牛モモ肉   | 200g  |
| ・独活(ウド) | 1/2 本 |
| ・ラディシュ  | 2ヶ    |
| ・うるい    | 1パック  |
| ・アスパラ   | 2本    |
| ・その他    |       |

|          |      |
|----------|------|
| ・にんにくソース |      |
| ポン酢      | 30cc |
| 出し汁      | 30cc |
| 醤油       | 30cc |
| 卸しにんにく   | 2片   |
| 生姜汁      | 少々   |
| ブラックペッパー | 少々   |
| 味の素      | 少々   |

### ◎作り方

- ① モモ肉ブロックに強めに塩をしてなじませます。  
強火にて表面を焼き、後に弱火にてミディアムに火を通し、氷水に落とし冷めます。
- ② うるい、アスパラは茹でます。独活は皮をむき、拍子木切り酢水に漬けます。
- ③ 肉は薄く切り野菜を盛り付けます。
- ④ にんにくソースは、分量を合せ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみを付けます。

※ メモ欄

