

2016年7月24日

FUKUDA 'SキッチンVOL. 22 レシピ

■鶏肉のレモン煮

◎材料(四人前)

○鶏モモ肉	2枚
○合せ出汁	600cc
・出し汁	400cc
・醤油	100cc
・味醂	100cc
○酢	大サジ2
○レモン	1ヶ

◎作り方

- ① 鶏モモ肉を半分に切り、霜ふりをします。
- ② 出し汁;400cc、醤油;100cc、味醂;100ccの合せ出汁;600ccにて、レモン円切りにし入れ20分ぐらい煮ます。
※串が素っと通る位いに柔らかくなるまで。
- ③ 汁ごとタッパなどに移し冷します。

■胡瓜の砵(きぬた)巻

◎材料(四人前)

○胡瓜	2~3本
○中に巻く材料色々	
スモークサーモン、白身魚、カニカマ等	
○生姜酢	
出し汁4、酢1、味醂1、薄口醤油1、卸し生姜 少々	
○黄味酢	
卵黄 2ヶ 土佐酢 大サジ 2~3杯	

◎作り方

- ① 胡瓜はかつらむきにして薄塩水に漬けしんなりさせます。
- ② 胡瓜の水分を取り、具を巻きます。

③ 一口大に切り、3～4ヶ器に盛り、生姜酢又は黄味酢を掛ける。

◎黄味酢の作り方

卵黄2ヶに、土佐酢大サジ2～3杯を鍋に入れ弱火にかけ、箸4～5本で手早くかき混ぜ、クリーム状になったら、氷水にて混ぜながら冷します。

※土佐酢

出し汁;4 酢;1 味醂;1 薄口醤油;1 けずり節 少々

以上を合せ、火に掛け、ひと煮立したら、漉して冷します。

■サザエのエスカルゴ風

◎材料(四人前)

○サザエ	4ヶ
○にんにく	①片
○玉葱	1/4ヶ
○バター	100g
○パセリ	2本
○白コショウ	少々
○酒	大サジ3
○塩	少々
○パン粉	小サジ4

◎作り方

- ① オーブンを200度～220度に温めておく。
- ② サザエを湯通して、身を取りだし砂肝を切り捨てる。
- ③ 身はスライスに切り、肝、エンペラと酒煎しておく。
- ④ 玉葱、にんにく、パセリはみじん切りにします。
- ⑤ 柔らかくしたバターに、④を入れ白コショウ、塩、酒少々、酒煎の汁を加えてよく混ぜます。
- ⑥ ⑤半分を身と混ぜ、殻に詰めて残りのバターで口をふさぎパン粉をちらしてオーブンにて、10～12分焼きます

以上