

2017年9月24日

## FUKUDA 'Sキッチン VOL. 29 レシピ

### ■蓮根蒸し

#### ◎材料(四人前)

|            |       |
|------------|-------|
| ○蓮根(おろした物) | 200g  |
| ○白身魚       | 200g  |
| ○人参        | 1/3ケ  |
| ○椎茸        | 2ケ    |
| ○銀杏        | 12ケ   |
| ○片栗粉       | 大サジ 2 |

#### ○出し汁

|         |       |
|---------|-------|
| ・カツオ出し汁 | 180cc |
| ・薄口醤油   | 15cc  |
| ・味醂     | 15cc  |
| ・塩      | 少々    |
| ・片栗粉    | 適量    |

#### ◎作り方

- ① 蓮根は皮をむき、酢水にてアク止めした後にすり卸し水分を切る。
- ② 人参、椎茸は小角に切り、塩茹でしておきます。
- ③ 白身魚は、一口大に切り、うす塩をし霜降しておく。
- ④ ②と③の水気を取り、①と片栗粉を混ぜ合わせ、4等分にして中火で15分位蒸します。
- ⑤ 器に盛り、合せ出し汁で餡を作りたっぷり掛けます。おろし生姜をのせます。

### ■木の子御飯

#### ◎作り方

- ① 木の子色々適量(しめじ茸、舞茸、えのき茸等)。
- ② 油揚げ……2枚、 鶏肉……100g
- ③ ①と②を出し汁で煮ます。冷した汁でご飯を炊き、後、煮た木の子を合せます。

## ■茄子と長芋の冷シャブ

### ◎材料(四人前)

|         |         |
|---------|---------|
| ○茄子     | 2本      |
| ○長芋     | 10cm分   |
| ○胡瓜     | 1/2本    |
| ○大葉     | 4枚      |
| ○炒り胡麻   | 適量      |
| ○豚シャブ肉  | 150g    |
| ○マリネ液   |         |
| ・青葱(浅月) | 3本      |
| ・中華スープ  | 50cc    |
| ・粉山椒    | 小サジ 1/2 |
| ・塩      | 小サジ 1/3 |
| ○たれ     |         |
| ・豆板醤    | 大サジ 1   |
| ・胡麻油    | 大サジ 1   |

### ◎作り方

- ① 茄子と長芋は乱切りにし、胡麻油で焼き目が付くまで焼き、マリネ液に漬けて冷蔵庫で1時間ほどねかせる。
- ② 胡瓜は千切りに、豚肉は茹でておく。大葉は千切り。
- ③ ①と②を器に盛り、炒り胡麻を飾り、たれを添える。

以上

《メモ欄》