

2014 年 7 月 1 3 日

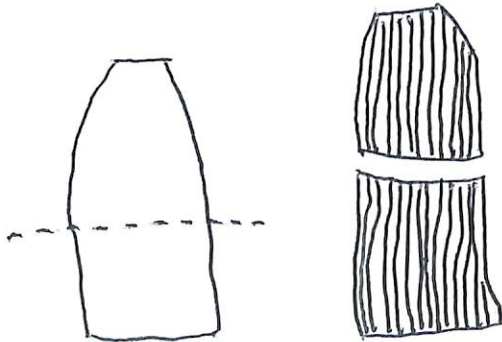
FUKUDA 'キッチンVOL. 10 レシピ

烏賊の刺身と野菜煮凍り茶巾の胡麻餡添え

■ 烏賊の刺身

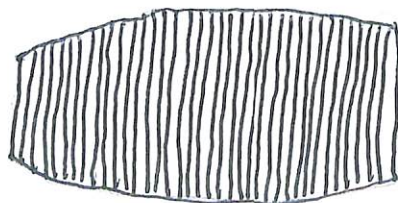
- ① 烏賊の下から指を入れ、わたのくっついている所を離します。
- ② 耳を上から下へと皮をむきます。
- ③ 全体の皮をむきます。
- ④ 包丁で開きます。
- ⑤ 内の薄皮をむきます。
- ⑥ 良く洗い水を拭き取ります。
- ⑦ 刺身に切ります。

その①



コリコリ感がある。

その②



つるつる感がある。

以上を盛りつれます。

■野菜煮凍り茶巾の胡麻餡添え

- ① 人参、南瓜は茹で、八方汁(出し : 8、味醂 : 1、薄口醤油 : 1)にて、含め煮とします。
- ② オクラ、ブロッコリーは、色出して八方汁に漬ける。
- ③ 帆立貝、海老は塩茹でして小口に切ります。
- ④ ゼリー汁を作ります。

・カツオ出し汁	800cc
・チキンコンソメ	1ヶ
・醤油	30cc
・味醂	30cc
・粉ゼラチン	15g

- ⑤ 茶碗にラップをセットして
野菜は汁を切り、① ② ③をゼリー汁に入れ、ラップを敷いた茶碗に具と汁を入れ包み、輪ゴムでしばり氷水に落とし固めます。
- ⑥ 練り胡麻を八方汁にて溶き、火に掛け溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑦ 固まったら、お湯に素早く通し、ラップをはずし器に盛り付けます。⑥を添える。

以上