

2014年6月22日

FUKUDA 'キッチンVOL. 9 レシピ 鰹料理と、お弁当の助っ人料理

◎ レシピ ①

■鰹のタタキ その①

- ① 鰹に塩を振り、網又は金串を打ち強火で(短時間)焦げ目がつくまで焼きます。
- ② そのまま包丁して小口葱をのせて酢を振り掛けてたたきます。
- ③ 鰹を皿に盛り葱を絞って上にのせポン酢を掛けます。
- ④ あらたに千切り茗荷、大葉、おろし生姜、にんにくをのせます。

■鰹のタタキ その② (焼霜作りとも言う)

- ① その①同様に焼きます。
- ② 氷水に落とし冷やし、ペーパーにて水分を取ります。
- ③ 包丁して皿に並べ、分葱、大葉、おろし生姜、にんにくを盛り付けます。

■鰹和風カルパッチョ

- ① 鰹は皮を引き、そぎ切りにし、塩、胡椒してなじませます。
- ② ぽん酢とオリーブオイル同量、卸しにんにく少々合せドレッシングとします。
- ③ 皿に鰹、レタスのちぎった物、又は玉葱スライスを盛り、ドレッシングを掛け、  
④を鰹の上に載せます。
- ④ 大葉千切り、子茗荷小口切り、卸し生姜。



## ○ レシピ ②

### ■ 冷し野菜煮浸し

- 1 野菜を一口大に切ります。  
茄子、胡瓜、ミニトマト、オクラ、子苺荷、パプリカ、カリフラワーなど 5品位で。
- 2 フライパンに油を多めにして火を通しザルに上げ、お湯を掛け油切りをします。
- 3 合せ出し汁(だし汁:7、みりん:1、醤油:1)を1回沸騰させ冷して置く。
- 4 ③の汁に②を入れ、冷蔵庫で2時間~3時間浸します。ガラスの器に色よく盛り付けます。また、素麺といっしょに食べても良いと思います。

### ■ 牛肉とレタスの玉子卷

- 1 玉子1ケに、片栗粉 :小サジ1杯、水少々を合せます。
- 2 低めの温度のフライパンにて薄焼玉子を焼きます。
- 3 しらたきは湯がきして適当に切っておきます。
- 4 牛肉としらたきを炒め、醤油、酒、同量、砂糖少々を加え味付け冷します。
- 5 レタスは千切りにしておきます。
- 6 ④と⑤を、薄焼玉子で包みます。

以上

