

2019年11月10日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 40 レシピ

■えの木茸とこんにゃくの炒り煮

◎材料(4人分)

- | | | |
|-----------|------|----------|
| ○ つきこんにゃく | | 1袋(180g) |
| ○ えの木茸 | | 1袋 |
| ○ ゴマ油 | | 大サジ 2 |
| ○ 合せ出し汁 | | |
| ・だし汁 | 50cc | |
| ・砂糖 | 大 1 | |
| ・醤油 | 大 2 | |
| ○ 白ゴマ | | 大 1 |

◎作り方

- ① こんにゃくは湯がき、適当な長さに切る。
えの木茸はバラしておく。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、えの木、こんにゃくの順に炒め、火が通ったら調味料を加え、汁が無くなるまで炒め、白ゴマをふります。

■豚バラ肉のみぞれ蒸し

◎材料(4人分)

- | | |
|-----------|------|
| ○豚バラスライス肉 | 16枚 |
| ○茄子 | 1ヶ |
| ○えの木茸 | 80g |
| ○舞茸 | 100g |
| ○ほうれん草 | 1/2束 |
| ○大根おろし | 大12 |
| ○笹切り長葱 | 1/2本 |
| ○ポン酢 | 適量 |

◎作り方

- ① 茄子は大きさにもよりますが、4～6等分に切り酢水に晒します。
- ② ほうれん草は茹で、しぼっておきます。
- ③ えの木茸、舞茸はバラ肉で巻ける大きさにしておきます。
- ④ 以上を一口大にして、バラ肉で巻き、妻ようじで止め薄塩をします。
- ⑤ 器に各1個ずつ4個(えの木茸:2個、舞茸:2個)入れ、小サジ 1の酒を振り、大根おろし、笹切り長葱をのせラップをして、レンジで6分又は、蒸し器にかけ火を通します。
- ⑥ できたら、妻ようじを取り、ポン酢をかける又、つけてください。

■秋鮭野菜あんかけ

◎材料(4人分)

○生鮭	3～4切れ
○野菜	人参、パプリカ、小松菜 えの木、椎茸、しめじ、等々 冷蔵庫に有る残りなど色々、五色の野菜を合せる
○合せだし	
水	300cc
だしの素	小1
醤油	大2
味醂	大2
生姜しぼり汁	少々
○水溶き片栗粉	適量

◎作り方

- ① 生鮭は、薄塩をして一晚置き、水分、くさみをぬきます。
- ② 一口大に切り、片栗粉を付け油で揚げます。
- ③ 野菜はせん切り又は一口大に切り、油で炒め火が通ったら、合せだしを加え、ひとたちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ④ 揚げた鮭を器に盛り熱々のあんをかけます。

以上