

2018年3月25日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 32 レシピ

■鯖(さわら)野菜蒸し

◎材料(4人前)

○鯖	4切れ	○バター	小 1
○椎茸	4~5ケ	○レモン	4切れ
○玉葱	中 1ケ	○塩・胡椒	少々
○菜の花	1 束		
○合せ汁			
・醤油	大 1		
・油	大 4		

◎作り方

- ① 鯖は、塩、胡椒して20分置く。
- ② 野菜は薄切りにしておきます。
- ③ フライパンにバターをとかし、鯖を並べ野菜を上置き、合せ汁を加え、ふたをし、強火にし、蒸気が出てきたら弱火にして3分~4分加熱します。
- ④ 火が通ったら野菜を寄せて鯖を皿に盛り、野菜の味をととのえて鯖の上に盛り、レモンを添えます。

■薯蕷(じょうよ・大和芋)饅頭

◎材料(四人前)

○大和芋	400g	(銀あん)	
○ブラックタイガー(海老)	4~6pc	・だし汁	200cc
○卵白	1ケ	・うす口醤油	大 1
○塩	小 1/2	・味醂	大 2
○砂糖	大 1	・溶き片栗粉	少々
○片栗粉	小 1	・桜花塩漬	5~6ケ

◎作り方

- ① 大和芋の皮をむき、3cm位に輪切りにし酢水に漬け、後ち洗い、ぬめりを取り蒸します。

- ② 蒸しあげたら熱い内に裏漉し、塩、砂糖を加え、混ぜ合わせ、冷めたら卵白を混ぜ合せておき饅頭の皮とします。
- ③ 海老はわたを取り小口に切り、酒炒り(半生にする)し冷めたら片栗粉を合せます。
- ④ ③を②で包み、蒸し器中火にて5～6分蒸します。
- ⑤ 銀あんを作り、饅頭を器に盛り、桜花も銀あんに入れ多目に餡を掛ける。

■簡単炊き込みご飯

◎材料(四人前)

○米	2カップ
○人参	50g
○舞茸又は椎茸	50g
○鯖缶詰	1缶
○醤油	大 1
○だしの素	小 1

◎作り方

- ① 野菜、木の子(舞茸又は椎茸)は、千切にします。
- ② 米を洗い通常どうりの水加減で30分置き、後、野菜、木の子、醤油、出しの素、鯖缶を加えて炊きます。

以上

<<メモ欄>>