

2020年 1月 19日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 41 レシピ

■鯖のカレー煮

◎材料(4人分)

- 鯖 1尾(700g位)
- 玉ねぎ 2ヶ
- ローリエ 1枚
- カレールー 2かけ
- ブロッコリー 1/2ヶ
- カリフラワー 1/2ヶ
- バター 少々

◎作り方

- ① サバは3枚に卸し骨を取り、3cm幅にそぎ切りし塩を振り、20分位置き、後霜降します。
- ② 玉葱を薄切りにし鍋の底に敷き、サバ^を並べ ローリエ 水100cc~150cc 酒 30cc 入れて落し蓋して火が通るまで煮ます。
- ③ 固形のカレールー2ヶ 加えとろりとなるまで煮ます。
- ④ ブロッコリー、カリフラワー は茹で、塩、バター で炒め添える。

■鱈の黄味焼

◎材料(4人分)

- 生たら 4切
- 卵黄 4ヶ
- 片栗粉 適りよう
- トマト中玉 1ヶ
- 塩、コシヨウ 各 少々
- オリーブ油 大サジ 2~3

< 辛めの味 >

片栗粉 1/2

(トウモロコシ 1/2, 白ネギ or 田舎ネギ 1/2, 鰹 or 大1
みりん 大1, コシノドコ 1, だし 1/2)

◎作り方

- ① 生タラに、塩、コシヨウ して20分程置き 片栗粉をはたきます。(8割油小)
- ② 卵玉に大サジ1の水溶き片栗粉を加え、よく混ぜ①につける。
- ③ フライパンにオリーブ油多目に入れ 弱火で② 焦さない様に火を通します
- ④ トマトは4等分にスライスしフライパンで焼き、皿にトマト、たらを重ねて盛ります。

■野菜おじや

◎材料(4人分)

- | | |
|----------|-------------|
| ○冷やご飯 | 2カップ |
| ○だし汁 | 2.5カップ |
| ○大根 にんじん | 適量 1カップ |
| ○玉葱 | |
| ○しょう油 | 大サジ 1 + 1/2 |
| ○塩 | 小サジ 1/2 |
| ○玉子 | 1ヶ |
| ○浅葱 | 適りよう |

◎作り方

- ① 昆布とかつお節でおいしいだし汁をとる
- ② 大根 人参 玉ねぎは、みじん切りにして、1カップ分用意する
- ③ だし汁に 野菜 塩 しょう油入れ、野菜が柔らかくくったら
ご飯を洗い 水切り後出し汁に入れます
- ④ ご飯が、だし汁を吸って柔らかくなったら、溶き玉子を加え軽く混ぜ器に盛り浅葱をきらします

以上