

2013年9月29日

FUKUDA' キッチンVOL. 3 レシピ(サンマ、里芋、鶏胸肉料理)

■秋刀魚肝醤油焼

- ① 秋刀魚の頭、尾を切ります。
- ② 腹を切り、肝を出し取っておきます。
- ③ 身を洗い、三枚に卸し、腹骨を抜きます。
- ④ ②を包丁でたたき、肝と同量の「3同割汁」と合わせます。
「3同割汁」 ; 酒 ; 1 味醂 ; 1 醤油 ; 1
- ⑤ 卸した身を、10分~15分 汁につけた後、汁を切って置く。
- ⑥ 1口大に切り、焼き、すだち又はレモンを添え、盛り付けます。

■里芋含め煮

- ① 里芋を洗い、六方むききにし、酢水に漬けます。
- ② 米のとぎ汁又は生米にて茹でます。
- ③ 水にて洗い(出し汁 ; 8 淡口醤油 ; 1 味醂 ; 1)、合わせ汁で、10分~15分含め煮とします。 ★強火沸騰後、弱火にして追いガツオをする。

■鶏治部煮

- ① 鶏モモ肉を、1口大の薄切りにして、醤油で下味をつけます。
- ② 出し汁 ; 6 味醂 ; 1 醤油 ; 1 の合わせ汁を火にかけ、沸騰したら①を入れ、火を通します。
- ③ 蒟蒻草(ほうれん草)は、茹でて盛り付ける前に、里芋の汁で温めます。
- ④ 以上を盛り付けます。

■里芋照煮

その1

- ① 含めた里芋12ヶ~15ヶを鍋に入れ、汁は里芋の半分くらい入れます。
- ② 砂糖を、30g位入れ、沸騰したら、醤油大サジ1杯を入れ、落とし蓋をして、煮つめます。(醤油は味を見ながら)、3回位に分けて入れます。

その2 (直焚き)

- ① 里芋を洗い、六方むきにし、塩を振り、ぬめりを落とします(12ヶ~15ヶ)
- ② 良く洗い、鍋に入れ出し汁を里芋の半分くらい入れます。
- ③ 砂糖を30g入れ、落とし蓋をして、中火にて柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 柔らかくなったら、醤油を少しずつ3回に分けて入れ、味をつけます。

★味見をしながら

- ⑤ 器に盛り付け、卸し柚子を振り香り付けにします。