

2015年3月22日

## FUKUDA 'キッチンVOL. 13 レシピ

・誰でも作りたくなる簡単家庭料理＋プロの技

### ■ 烏賊飯

#### ◎ 材料(4人前)

- ① 烏賊(中型) 4杯
- ② 烏賊飯の具
  - ・千切り人参 40g
  - ・千切り椎茸 4枚
  - ・酒 大さじ 1
  - ・醤油 小さじ 1
  - ・イカの足の切ったもの 全部
- ③ 御飯 80g
  - ・出しの素 小さじ 1
  - ・昆布だしつゆ 小さじ 1
  - ・生姜みじん切り 小さじ 1

※ これらを合せます。

#### ◎ 作り方

1. イカはワタを抜き中をきれいにして、足はイボを取り小口に切り②に使います。
2. ②と③を混ぜ合わせ、烏賊①に詰め、楊枝でふさぎ煮ます。
3. 煮汁
  - ・酒 100cc
  - ・昆布出しつゆ 30cc
  - ・水 200cc
  - ・砂糖 大さじ 1
4. 以上を合せ沸騰したら②を入れ、落し蓋をして煮詰め良くからめ冷やし出来上がりです。

### ■ 鮭南蛮漬

#### ◎ 材料(四人前)

- ① 南蛮酢
  - ・出し汁 540cc、
  - ・酢 180cc
  - ・味醂 45cc
  - ・淡口醤油 20cc
  - ・砂糖 少々

	・唐辛子	2本
②	甘塩鮭	3切
3	玉ねぎ	小 1ヶ
4	千切り人参	50g
5	焼き千切り椎茸	5ヶ

◎ 作り方

1. 甘塩鮭は、骨を取り一口大に切り、小麦粉をまぶしサラダ油で揚げます。
2. 玉ねぎ、人参は千切り、椎茸は焼いて千切りにします。
3. 南蛮酢は全部合わせ温めます。
4. “1”、“2”をパック等に入れ、“3”を入れ冷したら出来上がりです。

※ 南蛮酢さえ有れば、他の魚でも同時にできます。  
鱈、鰹、海老、鯖 など

以上