

月 日

献立の内容の一部

変更させていただきました。

木子御飯 → 鱈若布御飯

金目奉書蒸し → 金目鯛燕ら蒸し

福田

1/16(土) 出席させていただきました

※せしモアつくば
☎ 0120-60-1121

鮭わかめご飯

(材料)

●米 2 合

●塩鮭 2 切れ ●わかめ適量

(作り方)

- ① 塩鮭を焼いておきます。
- ② わかめは戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 水に 2 割くらいの酒を加えます。また、10 cm くらいの洗った昆布と塩少々を入れて炊飯器で炊きます。
- ④ 炊き上がったら焼いた塩鮭を入れて蒸らします。
- ⑤ 蒸らし上がったら、わかめを加え混ぜ合わせます。

烏賊ご飯

(材料)

●米 2 合

◎合わせだし汁(●だし汁 300cc ●みりん 15cc ●酒 15cc ●薄口醤油 30cc)

●するめいか 1 杯 ●針しょうが少々 ●舞茸 1 パック

(作り方)

- ① 烏賊は開いてわたを取り、一口大に切ります。
- ② 醤油を入れて湯引きをします。
- ③ 舞茸は小さく切ります。
- ④ 以上を合わせだし汁と釜で炊きます。

金目鯛蕪ら蒸し

(作り方)

- ① 金目鯛 50g くらいの切り身に振り塩をし、20 分ほど置きます。
- ② 蕪をおろし、ざるで汁を切っておきます。
- ③ しめじ、銀杏、百合根を茹でたあと、濃いめのだし汁に含めておきます。
- ④ ②に片栗粉を少々入れ、③の汁を切り、混ぜ合わせます。
- ⑤ ①を霜降りし、器に盛り、④をのせ、蒸し器にて中火で7分ほど蒸らします。
- ⑥ 合わせだし汁（だし汁 4、みりん 1、薄口醤油 1）に片栗粉を加えてとろみをつけ、蒸し上がった金目鯛にかけます。
- ⑦ 柚子を一切れのせ、香りづけをします。

白身魚の豆乳蒸し

(作り方)

- ① 鱈または鰯を霜降りしたのち、薄口醤油 1、酒 1、みりん 1 に入れて 20 分ほど漬け込みます。
- ② しめじを茹でておきます。
- ③ ①の汁を切り、しめじと器に入れます。
- ④ 豆乳 300cc、卵白 100cc をよく混ぜ、塩少々を入れて器にそそぎ、2 分強火、次に弱火で 12 分ほど蒸し器で蒸します。
- ⑤ 磯辺餡は、水 100cc にすし海苔（1/2 帖）を漬けふやかしたあと、醤油 20cc とみりん 20cc に入れて火をかけ、片栗粉にてとろみをつけます。
- ⑥ ④が蒸し上がったら、磯辺餡をかけ、おろし生姜を少々のおせます。