

201 5年 5月 17日/6月 21日
FUKUDA ‘キッチンVOL. 15 レシピ
・家族で箸がすすむ和風料理 + プロの極め技

■牛肉の柳川風

◎ 材料(4人前)

・ 牛肉	200g
・ 笹かき牛蒡	200g
・ 三つ葉	少々
・ 卵	2ヶ
・ 粉山椒	少々

○ 合せ出し汁

・ 出し汁	150cc
・ みりん	45cc
・ 醤油	30cc
・ 酒	30cc

◎ 作り方

1. 牛蒡は笹がきにし、水に晒す。
2. 牛肉は適当に切っておきます。
3. フライパン又は浅目の鍋に、笹かき牛蒡、牛肉、出し汁を入れ、煮立って牛蒡に火が通ったら溶き卵をかけ回し、三つ葉をちらし、蓋をします。
4. 盛り付けて、粉山椒を振ります。

※ 牛肉はすき焼き用を使用。

■蒟(ふき)の信田煮

◎ 材料(4人前)

・ 蒟	2本
・ 油揚げ	2枚
・ かんぴょう	2本

合せ出し汁

・ 出し汁	300cc
・ 酒	30cc

・みりん		30cc
・砂糖	大さじ	1
・塩	小さじ	1/2
・淡口醤油	大さじ	1
・追い鰹		少々

◎ 作り方

1. 蒟を油揚げの長さに切り、塩を振り、板ずりし、茹で冷水に取り、皮をむき水にさらす。
2. 油揚げは、3方を切り開き、熱湯を掛け油抜きをする。
3. かんぴょうは、水をつけ塩もみし再び水洗いします。
4. 茹でた蒟を、油揚げで巻き、かんぴょうで4～5ヶ所を結びます。
5. 煮汁を煮立て、信田巻を入れ、カツオ節を、ペーパーで包み、一か所に入れ、落し蓋をして弱火でじっくりと煮ます。

※ 鶏肉を入れて煮ると一層旨味が増します。

■蕎麦ずし

◎ 材料(2本分)

・ すし海苔		2枚
・ 蕎麦(干麺)		100g
・ アボガド		1/2ヶ
・ かにカマボコ		6本
・ ソース		
マヨネーズ	大さじ	2
醤油	大さじ	1
山葵(わさび)	小さじ	1

◎ 作り方

1. 蕎麦を茹で、水気を切っておく。
2. アボガドは、縦に六等分に切る。
3. 巻きすに海苔を置き、蕎麦をひろげ、アボガド、カニかまぼこ、ソースを置き、しっかりと巻きます。
4. フライパンを熱くしておき、巻きずしをころがすと、海苔がより締まります。



以上