

2016年3月27日・4月24日

FUKUDA 'キッチンVOL. 20 A&Bレシピ

■鱈蓮蒸し(さわらはすむし)

◎材料(四人前)

・鱈	4切れ	・銀鮓	
・蓮根	400g	出し汁	400cc
・木茸	2~4ヶ	味醂	50cc
・人参	5cm	薄口醤油	50cc
・三つ葉	1/2束	水溶き片栗粉	少々
・卵白	1ヶ		
・山葵	少々		
・豆腐	1丁		

◎作り方

- ① 鱈は塩を当てておきます。
- ② 蓮根は皮をむき、酢水に漬け灰汁を抜き、後卸します。
- ③ 木茸はもどし千切り、人参も千切りにし茹で、出し汁にて煮ておきます。  
三つ葉は、茹でておきます。
- ④ 豆腐は昆布出し汁にて含めておきます。
- ⑤ 蓮根をおろし、汁を切り、泡立てした卵白を含ませます。
- ⑥ 木茸、人参は汁を切り、⑤と合せ、塩少々加える。
- ⑦ 鱈は霜降りしておきます。
- ⑧ 器に豆腐、鱈、卸し蓮根を重ね、8分から10分位蒸します
- ⑨ 銀鮓多目に掛け山葵、三つ葉をのせます

## ■鰯のつみれ汁

### ◎材料(四人前)

- ・鰯 350g(4~5本)
- ・味噌 小サジ 1
- ・卸し生姜 小サジ 1
- ・きざみ葱 50g
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・卵黄 1ヶ
- ・浅葱 少々
  
- ・出し汁 カップ4杯
- ・塩 少々
- ・薄口醤油 少々

### ◎作り方

- ① 鰯は頭と尾を切り、腹わたを取り水洗いして、手びらきにて骨を取ります。
- ② カッターにてすり身にしボールに取り、卸し生姜、味噌、卵黄、片栗粉、葱を入れ練ります
- ③ 出し汁に、塩、薄口醤油にて、吸物くらいの味付けをして、鰯を団子に取り、汁に入れます。
- ④ ひと煮立てしたら灰汁を取ります。  
椀にはり、浅葱をちらします。

## ■牛肉タタキ春野菜添え

### ◎材料(四人前)

・牛モモ肉	200g
・独活(ウド)	1/2 本
・ラディシュ	2ヶ
・うるい	1パック
・アスパラ	2本
・その他	

・にんにくソース	
ポン酢	30cc
出し汁	30cc
醤油	30cc
卸しにんにく	2片
生姜汁	少々
ブラックペッパー	少々
味の素	少々

### ◎作り方

- ① モモ肉ブロックに強めに塩をしてなじませます。  
強火にて表面を焼き、後に弱火にてミディアムに火を通し、氷水に落とし冷めます。
- ② うるい、アスパラは茹でます。独活は皮をむき、拍子木切り酢水に漬けます。
- ③ 肉は薄く切り野菜を盛り付けます。
- ④ にんにくソースは、分量を合せ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみを付けます。

※ メモ欄

