

2016年9月25日・10月23日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 23 レシピ

■白身魚唐揚げ野菜餡掛け

◎材料(四人前)

○白身魚	80g×4切れ
○野菜	
・椎茸	4ヶ
・牛蒡	8cm×2ヶ
・人参	8cm×1ヶ
・パプリカ(赤)	1/4ヶ
(黄)	1/4ヶ
・絹サヤ	5ヶ
○胡麻油	大さじ 3杯
○調味料	出し…400cc
	醤油…40cc
	味醂…40cc
○片栗粉	少々
○おろし生姜	少々

◎作り方

- ① 切身を醤油で洗い、小麦粉をつけ多目の油をフライパンに入れ、こがさない様にして火を通します。
- ② 野菜は全部千切りにして水にさらし、ザルに上げ水切りをしておきます。
- ③ 胡麻油をフライパンに大さじ3杯入れ炒めます。しんなりしたら、調味料を入れます。
- ④ ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加え、とろみを付けます。
- ⑤ 揚げた切身に、④をかけおろし生姜を少々おろします。

■菊花と木の子と帆立のぼん酢和え

◎材料(四人前)

○帆立	(大) 4ヶ
○春菊	1束
○菊花	1/2 パック
○榎茸	1 パック
○舞茸	1 パック
○しめじ	1/2 パック
○ぼん酢	100cc
○酒	少々
○塩	少々
○醤油	少々

◎作り方

- ① 帆立は拍子木に切り、酒、塩にて霜降りし冷します。
- ② 春菊、菊花は茹でさらし、搾っておきます。
- ③ 木の子はバラにして、塩、酒を降り焼き冷します。
- ④ ぼん酢;4に、醤油;1 を加えておきます。
- ⑤ 帆立は、汁のまま、春菊、菊花、木の子、ぼん酢を混ぜ味をととのえます。



メモ欄

■胡麻豆腐

◎材料(四人前)

○葛粉	100g
○当り胡麻	180~200g
○昆布出し汁	1000cc
○割り醤油	(醤油、出し汁 同量) 150cc
○山葵(わさび)	少々

◎作り方

- ① 葛粉、当り胡麻、昆布だし;800ccを混ぜ合わせます。
- ② 中火にして鍋をかけ、しゃもじで一定のスピードで混ぜます。
- ③ かたまってきたら、火を弱くしてこげないよう力を入れ20分位練ります。
途中で、残りの昆布だしを、2回に分けて入れます。
- ④ 艶が出てねっとりしてきたら出来上がりになります。
- ⑤ 茶碗、バット等に移し、氷水に入れ冷します。
- ⑥ 冷めたら、取り出し、切ったりして盛り付け、割り醤油、山葵を添えます。

以上

メモ欄