

2017年9月24日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 29 レシピ

■蓮根蒸し

◎材料(四人前)

○蓮根(おろした物)	200g
○白身魚	200g
○人参	1/3ケ
○椎茸	2ケ
○銀杏	12ケ
○片栗粉	大サジ 2

○出し汁

・カツオ出し汁	180cc
・薄口醤油	15cc
・味醂	15cc
・塩	少々
・片栗粉	適量

◎作り方

- ① 蓮根は皮をむき、酢水にてアク止めした後にすり卸し水分を切る。
- ② 人参、椎茸は小角に切り、塩茹でしておきます。
- ③ 白身魚は、一口大に切り、うす塩をし霜降しておく。
- ④ ②と③の水気を取り、①と片栗粉を混ぜ合わせ、4等分にして中火で15分位蒸します。
- ⑤ 器に盛り、合せ出し汁で餡を作りたっぷり掛けます。おろし生姜をのせます。

■木の子御飯

◎作り方

- ① 木の子色々適量(しめじ茸、舞茸、えのき茸等)。
- ② 油揚げ……2枚、 鶏肉……100g
- ③ ①と②を出し汁で煮ます。冷した汁でご飯を炊き、後、煮た木の子を合せます。

■茄子と長芋の冷シャブ

◎材料(四人前)

○茄子	2本
○長芋	10cm分
○胡瓜	1/2本
○大葉	4枚
○炒り胡麻	適量
○豚シャブ肉	150g
○マリネ液	
・青葱(浅月)	3本
・中華スープ	50cc
・粉山椒	小サジ 1/2
・塩	小サジ 1/3
○たれ	
・豆板醤	大サジ 1
・胡麻油	大サジ 1

◎作り方

- ① 茄子と長芋は乱切りにし、胡麻油で焼き目が付くまで焼き、マリネ液に漬けて冷蔵庫で1時間ほどねかせる。
- ② 胡瓜は千切りに、豚肉は茹でておく。大葉は千切り。
- ③ ①と②を器に盛り、炒り胡麻を飾り、たれを添える。

以上

《メモ欄》