

2018年11月25日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 36 レシピ

■イカと大根の煮つけ

◎材料(4人分)

- イカ(大) 1杯
- 大根(700g) 1/2本
- 合せ出し
 - ・出し汁 600cc
 - ・醤油 100cc
 - ・味醂 100cc

◎作り方

- ① 大根を2cmの幅で輪切りにし、皮をむきちょう切りにします。
- ② 電子レンジにて8分～10分かけ柔らかくします。
- ③ イカはわたを取り輪切り、足は吸盤をそぎとってバラし良く水洗いしザルに揚げ水分を切っておきます。
- ④ 合せ汁を火にかけ、煮立ったらイカを入れ、1分～2分煮て取り出しておきます。
- ⑤ 煮汁に大根を入れ、15分～20分灰汁を取りながら中火で煮ます。
- ⑥ 強火にしてイカを入れ、ひと煮立したら、火を止めふたをしてゆっくりさします。

■白菜とハムのミルク煮

◎材料(4人分)

- | | | | |
|---------|-------|-------|-------|
| ○白菜 | 600g | ○塩・胡椒 | 各少々 |
| ○椎茸 | 3枚 | ○砂糖 | 大サジ 1 |
| ○ハム | 4枚 | ○牛乳 | 1カップ |
| ○さやえんどう | 30g | ○水 | 1カップ |
| ○生姜 | 1片 | ○片栗粉 | 適量 |
| ○サラダ油 | 大さじ 2 | ○バター | 10g |
| ○コンソメ | 1ヶ | | |
| ○酒 | 大さじ 2 | | |

※下ごしらえ

- ・白菜は、茎と葉に分ける
茎は、10cm長さ、2～3cm幅に切ります。
- ・椎茸、ハムは短冊に切ります。
- ・サヤエンドウはすじを取っておく。
- ・生姜は細切り。

◎作り方

- ① サラダ油を入れ生姜を炒め香りを出し、椎茸、茎を入れしんなりしたら葉を入れ炒めます。
- ② 水とコンソメ、酒、塩を加えてひと煮立したら、さやえんどうを入れ10分ぐらい煮ます。
- ③ 白菜が軟らかくなったらハムを加え、牛乳、バター、砂糖、胡椒、塩で味をととのえる。
・片栗粉の水溶きを回し入れ、とろみがついたら火を止める。

■鶏手羽先の柚子こしょう焼

◎材料(2人分)

- 手羽先 6 本
- 合わせ調味料
 - ・淡口醤油 大さじ 2
 - ・酒 大さじ 4
 - ・出しの素 小さじ 1
 - ・柚子こしょう 小さじ 1

◎作り方

- ① 手羽先の先の方に骨にそって包丁を入れます。。
- ② 合わせ調味料に10分～15分漬けます。
- ③ グリルで焼き目が付くまで焼きます。

以上