

旬の寒フりを贅沢に味わうなら、《ぶりしゃぶ》が一番！  
お正月のおもてなしにいかがですか？



## ぶりしゃぶ



- (材料 3~4人分)
- ぶり(しゃぶしゃぶ用) 2サク (300~400g)
  - 白菜 1/4株
  - 水菜 1把
  - えのき 大1袋
  - 長ねぎ 2本
  - しいたけ 4~6枚
  - 人参 適宜
  - お餅(銅用) 1袋
  - ポン酢醤油 適量
  - かぼす 2~3個
- 【出汁】
- ぶりのあら 小1パック
  - 水 1.2ℓ
  - 昆布 15cm
  - 酒 100ml
  - みりん 小さじ2
  - 塩 小さじ1
  - 大根おろし 1/2~1本分



## (つくり方)

- 下準備 ・水に昆布を浸しておく(出来れば3時間~半日)  
・大根をすりおろしておく。
- ぶりのあらに熱湯をまわしかけ、深鍋に入れて空炒りする。昆布水を加えて火にかけ、沸騰直前に昆布は取り出し、ひと煮立ちさせ、アクを取る。土鍋に網で濾しながら入れ、Aで調味する。
  - 白菜の軸は繊維に沿って縦に細く切り、葉はざく切りにする。水菜は長さを3等分に切り、えのきは根元を落とす。長ねぎは斜め薄切り、しいたけは飾り切り、人参は薄切りにする。
  - (1)の土鍋に大根おろしを適量加えて温める。
  - タレはポン酢醤油にかぼすを絞って、具材をしゃぶしゃぶしながらいただきます。

\*めは細めのうどん。にんにくすりおろしを加えると美味しい。  
\*大根はおろして暫く置くと辛味が和らぎます。  
\*アラを空炒りではなく、オーブンで焼いて出汁を取るのも香ばしくなって美味しい。  
\*ぶりを切るなら、冷凍庫にちょっと入れて凍らせると切りやすいです。

## アボカドと湯葉のミルフィーユサラダ



- (材料 2人分)
- アボカド 1個
  - レモン汁 少々
  - 湯葉 1パック(80g)
  - パクチー 適宜
- 【ガーリックソース】
- 醤油 大さじ2と1/2
  - 砂糖 大さじ1と1/2
  - 酢 小さじ1/2
  - にんにく(すりおろし) 小1かけ分
  - ごま油 小さじ1/2
  - ラー油 小さじ1

## (つくり方)

- アボカドは縦に半分に切り、種をのぞき、皮付きのまま縦に8等分に切り込みを入れてから皮をむき、レモン汁をかけておく。
- ガーリックソースは混ぜ合わせておく。
- 器にアボカドと湯葉を層にして重ね、ガーリックソースを適量かけ、パクチーを飾る。

\*パクチーとアボカドは相性抜群なので、パクチーは別盛りにして一緒に食べるのがオススメです。



## レンコンとささみの炒め物



- (材料 3~4人分)
- ささみ 2~3本 (200g)
  - 塩・こしょう 適量
  - 片栗粉 適量
  - れんこん 300g
  - 大葉 10枚
  - 砂糖 小さじ1
  - 酒 大さじ1
  - 醤油 小さじ2
  - オイスターソース 大さじ1
  - 水 小さじ2
  - こしょう 少々
  - グレープシード油 適宜

## (つくり方)

- れんこんは半月切り、いちよう切りの薄切りにして水にさらす。ささみは筋を取り、ひと口大の削ぎ切りにし、塩・こしょうして片栗粉をうっすらまぶしておく。
- 大葉は千切りにして水にさらす。調味料は合わせておく。
- フライパンを熱し、グレープシード油を回し入れ、ささみを炒める。表面が白く火が通り始めたら、水を切ったレンコンを加えて炒め、火が通ったら調味料を加えて味が染みるように炒め合わせる。
- お皿に盛りつけ、大葉の千切りを載せる。

## まるごと蜜柑のヨンポート



- (材料 4人分)
- みかん(Sサイズ) 4~5個
  - 水 100ml
  - 赤ワイン 200ml
  - グラニュー糖 75g
  - シナモンスティック 1本
  - 黒胡椒(粒) 12~15粒

## (つくり方)

- みかんは丸のまま皮をむき、白い筋もていねい取る。
- ステンレスまたはほうろくの鍋に赤ワイン・グラニュー糖・シナモン・黒胡椒を入れて煮立たせる。
- みかんを加え、クッキングシートで落としぶたをして弱火でコトコト10分程煮てそのまま冷ます。
- 粗熱が取れたらシロップごと保存容器に移し、冷蔵庫でよく冷やす。(保存は3日間)
- 器に盛りつけ、シロップと一緒に黒胡椒も散らす。