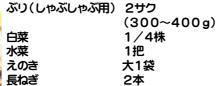
お料理レシピ AOK I COOK ING 2015 12月

旬の寒ブリ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?



(材料 3~4人分)



4~6枚 しいたけ 適宜 人参 お餅(鍋用) 1袋 ポン酢醤油 適量 かぼす 2~3個

【出汁】 小1パック ぶりのあら 1. 2ℓ

昆布 15cm 100ml 酒 みりん 小さじ2 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。**

2 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。

* &は細めのうどんで。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ライーヨサラグ



(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】

細盤 大さじ2と1/2 砂糖 大さじ1と1/2 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 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 -緒に食べるのがオススメです。

ンヨ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 滴量

片栗粉 300g れんこん 大葉 10枚

小さじ1 砂糖 酒 大さじ1

醤油 小さじ2

オイスターソ 大さじ1 水 小さじ2

こしょう

グレープシード油

(つくり方)

- れんこんは半月切り、いちょ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



(材料 4人分)

みかん(Sサイズ) 4~5個 100ml 水 200ml 赤ワイン 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、白い筋もていねいに取る。
- ステンレスまたはほうろうの鍋に赤ワイン・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)
- 5 器に盛りつけ、シロップと一緒に黒胡椒も散らす。