

焼きブリ大根



材料(4人前)

- ・ぶり 4切
- ・エリンギ(手で割いておきます) 1袋

・ 下味

- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 薄力粉 大さじ2
- ・ 大根 約600g
- ・ (A)水 200ml
- ・ (A)酒 大さじ4
- ・ (A)しょうゆ 大さじ4
- ・ (A)砂糖 大さじ4
- ・ (A)生姜(千切りしておきます) 適量
- ・ サラダ油 大さじ1

作り方

- ①大根は皮を剥き、1.5cm幅のいちよう切りにします。耐熱容器に入れてラップし、根菜モードで加熱します。(古い方のレンジは大根の重さを量ってから。)
- ②ブリはザルの上に乗せて塩で揉み、3分ほど置きます。お湯を回しかけ、水で洗いキッチンペーパーで水気をとります。1切れを3等分に切ります。下味の塩こしょうを振り、薄力粉を薄くまぶします。(魚本来の持つ旨味を身にとじ込めます)
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①、②とエリンギを入れます。両面にこんがり焼き色が付いたら、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、(A)を入れて弱火にし、落とし蓋をして5分煮ます。

- ④一度落とし蓋を取り、上下を返し、再び落とし蓋をして弱火で5分煮ます。
- ⑤落とし蓋を取り、煮汁が半分程度になるまで中火で煮詰めたら火からおろします。お皿に盛り付け、千切りしょうがを乗せます。

切り干し大根とキャベツのみそ汁



材料(8人前)

- ・ キャベツ 半玉
- ・ わかめ 約大さじ3
- ・ 玉ねぎ(大) 半玉
- ・ にんじん 1本
- ・ 切り干し大根 60g
- ・ 水 1600ml
- ・ ほんだし 2包
- ・ みそ 大さじ4
- ・ おろし生姜 適量
- ・ 七味唐辛子 適量

作り方

準備.玉ねぎ・にんじんは薄切り、キャベツは千切りにしておきます。切り干し大根は流水で洗い、水気を切っておきます(切り干し大根は戻さずに使うことで、うま味や甘みを活かすことができます。)

- ①鍋にお湯を沸かします。ほんだしとにんじんを入れ、煮立ったらキャベツ、玉ねぎ、切り干し大根を入れ蓋し、5分程中火で加熱。
- ②切り干し大根が戻ったら弱火にして、わかめ、みそを溶かし入れ、沸騰直前になったら火から下ろします。
- ③器に盛り付け、おろし生姜と七味をトッピングして完成です。