

# 鯛と秋刀魚の小袖ずし



材料（4人前）

## ■すし酢

酢 大さじ6

砂糖 大さじ4

塩 大さじ1

・鯛（刺身用） 1筋

・秋刀魚 2尾

・大葉 4～5枚

・昆布

炊いた米 2合に対し、

すし酢 100cc

\*酢飯に黒ゴマを入れる

①<昆布締め> 昆布の上に魚の切り身を並べ、塩を振る。

大さじ1程度の酢をかけ、さらに上から昆布で挟む。

②ラップで包んで10分ほど寝かせる。

\* 昆布は酢または酒で拭くと臭みが取れ、しっとりして締めやすくなります。



# 鶏だしで野菜たっぷり沢煮椀



材料（4人分）

• 鶏もも肉	1枚（300～400g）	
• 白ねぎ（青い部分）		
• 生姜	2～3切	
• 水	1リットル	
• 塩麴	大さじ2	
具 材	• 大根	5～6cm幅の輪切り1カット
	• 白ねぎ	1/2本
	• しいたけ	2枚
	• 人参	1/5カット
	• 三つ葉	1/2束

- ① <鶏だしを取る> 鶏肉を1cm程の細切りにしてポリ袋に入れる。  
塩麴を入れて軽く揉み、10～20分ほど漬ける。
- ② 水に、鶏肉（※塩麴は付いたまま）を入れ、中火にかけて沸騰させる。  
その後弱火で5分煮出したあと、すぐに火を止める。
- ③ 鶏肉を取り出して、煮汁を漉す。
- ④ 漉した煮汁を沸かし、野菜→鶏肉の順に入れて、塩・醤油で味をととのえる。

# サクッと！かき揚げ



材料（4人前）

- |         |             |
|---------|-------------|
| ・ズッキーニ  | 1と1/2本      |
| ・玉ねぎ    | 1/2個        |
| ・とうもろこし | 1/2本        |
| ・小麦粉    | 1カップ（約100g） |
| ・水      | 200cc       |
| ・卵黄     | 1個分         |



## ★かき揚げのコツ★

- ◎ 材料にはよく打ち粉（分量外）をしておく。
- ◎ 天ぷら粉は**最小限**に！！
- ◎ 水と粉は**混ぜすぎ**注意！！

<メモ>

