

帆立ときのこの 土鍋で焚き込み御飯



【4人分】

米	1.5合
帆立貝柱	4コ
ごぼう	30g
きのこ (しめじ・平茸・舞茸)	60g
バター	5g
鰹合せ出汁 (米の約1.2倍)	320cc
鰹白だし	18
薄口醤油	1
みりん	1
鰹白だし	288cc
薄口醤油	16cc
みりん	16cc

① 土鍋に米、出汁、ごぼう、帆立、きのこ、バターの順に入れる。

【ここでは、混ぜない。】

② 最初は強火。沸きだしたら、ホタル火（ごく弱火）

で8分、火を消して15分蒸らす。



金目鯛の煮つけ蓮根あんかけ



【4人分】

金目鯛 4切れ
三度豆 12本
酒 150cc
水 150cc
濃口醤油 . . . 25cc
みりん 25cc
さとう 小さじ1杯

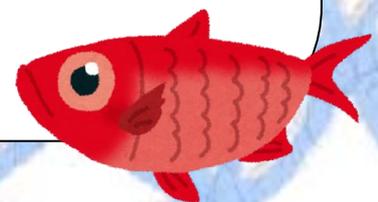
【蓮根あん】

蓮根 50g
鰹白だし 90cc (大6)
醤油 5cc (小1)
みりん 5cc (小1)

- ① お湯を沸かし三度豆を1分程ゆで、火を消し取出す。
残った湯の中に切身を5秒ぐらい入れ、すぐに水で魚を洗いウロコなど取り去る。
- ② 鍋に酒6：水6：濃口醤油1：みりん1と、魚を重ねないように入れて、アルミホイルで落とし蓋をして、10分ほど煮る（強めの弱火）
【途中、何回かつゆを回しかける。】
- ③ 金目鯛を皿に盛りつけ、蓮根あんをかけ、三度豆を添える。

【蓮根あん】

蓮根をすりおろす。（黒くなってもかまわない。）
18：1：1で合わせた出汁に、すりおろした蓮根を入れ、
とろみが出るまで少し煮る。これであんの完成。



タコとわけぎのてっぱい



【4人分】

わけぎ 2束
うすあげ 1枚
タコ 足1本
白味噌 200g
酢 100cc
砂糖 50g
からし 適量

- ① わけぎは根から湯で丘あげ（ざるなどにあげ水気を切る）しておく。
- ② まな板に置き包丁の背で、青い上の部分だけ少しヌメリを取る。
- ③ うすあげは軽く火であぶり切っておく。
- ④ タコも食べやすい大きさに切っておく。

【酢味噌を作る】

- ① 酢に砂糖を入れて溶かしておく。
- ② 白味噌に少しずつ①を加えて、最後に練りからしを入れる。

※ポイント（酢味噌の美味しい比率）

酢味噌は、味噌4：酢2：砂糖1
（味噌の1/2の酢・酢の1/2の砂糖！）

例 味噌大さじ4：酢大さじ2：砂糖大さじ1

