

# 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

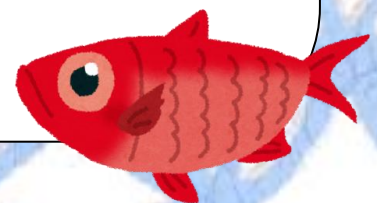
## 【蓮根あん】

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

