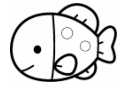


アジを使ったメニュー



★鯭の手こね寿司

材料 4人分

(酢飯)

- 米 2合
- 水 2合
- 出し昆布 5cm
- 酒 大2
- 寿司酢 大4

(鯭の醤油漬け)

- 鯭の三枚おろし . . . 4枚
- 醤油 大2
- みりん 大2
- 生姜の絞り汁 . . . 大1

A

(薬味)

- 大葉 4枚
- みょうが 1個
- 青葱 1本
- 生姜 少々
- 白ごま 大2
- きざみのり 適量

(いり卵)

- 卵 2個
- 白だし
- みりん
- サラダ油

作り方

- ① 米は炊く 30 分前に洗って普通に水加減をし、炊く直前に昆布を加えて炊く。
- ② ご飯が炊き上がったたら昆布を取り除き、すぐに寿司桶に移す。
- ③ ご飯は山高にしたまま寿司酢をしゃもじで受けながら手早く回しかける。
- ④ しゃもじで切るように手早くまぜる。
- ⑤ すし飯が乾燥しないように絞ったふきんをかけておく。
- ⑥ 鯭を三枚おろしにして皮を引く。骨抜きを使って中骨をぬく。
- ⑦ 刺身を切るように 5mm幅に切る。
- ⑧ 鯭の切身を A に漬け込む。
- ⑨ みょうがは薄い輪切りにする。
- ⑩ 葱は小口切りにする。
- ⑪ 生姜は皮をむき、千切りにする。
- ⑫ 大葉は千切りにする。
- ⑬ 卵をボウルに割りほぐし、調味料を加える。
- ⑭ フライパンにサラダ油を敷き、いり卵を作る。
- ⑮ 鯭の醤油漬けを少し残して酢飯に混ぜ合わせる。
- ⑯ お皿に盛り、残りの鯭と刻みのりをトッピングする。

★焼きナスと鯭の味噌汁

材料 4人分

- 鯭のすり身 少々
- だし昆布 1枚
- 水 700cc
- 酒 小2
- 焼きナス 2本
- みそ 大1
- すりおろし生姜 . . 少々
- 葱 少々

作り方

- ① 鍋に水を入れ、だし昆布を入れて 30 分くらい置く。
- ② 中火で温め沸騰寸前に昆布を取り出す。
- ③ ボウルに鯭のすり身を入れ②を少し入れてよく混ぜる。また、②に戻す。アクを取る。味噌を加えて味を調える。
- ④ 茄子を焼き、皮をむく。4等分にする。
- ⑤ 葱は小口切りにする。
- ⑥ お椀に焼きナスを入れ、汁を注ぎ入れる。
- ⑦ 葱と生姜をトッピングする。

★鱻の香味パン粉焼

材料 4人分
鱻の三枚おろし・・・4枚
塩・黒コショウ・・・適量
パン粉・・・・・・・・50g
パルメザン・・・・・・・・大1と1/2
ガーリックパウダー小2
溶き卵・・・・・・・・2個分
オリーブ油・・・・・・・・適量

(タルタルソース)

マヨネーズ・・・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・・・30g
パセリ・・・・・・・・少々
茹で卵・・・・・・・・1個
酢・・・・・・・・大1
砂糖・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・少々

A

(付け合わせ)

レタス
赤玉ねぎ
トマト

作り方

- ① 鱻の三枚おろしの中骨を骨抜きで抜き取る。
- ② 鱻の両面に塩、黒コショウを適量振る。
- ③ パン粉、パルメザン、ガーリックを混ぜ合わせる。
- ④ 卵を割りほぐす。
- ⑤ ②の皮目だけに溶き卵を付け、③のパン粉を付ける。もう一度溶き卵をつけてパン粉をつけ、しっかり押さえておく。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し鱻のパン粉がついた面を下にして中火で時々ゆすりながら2分くらい焼き、色がついたら裏返して弱火で焼く。
- ⑦ タルタルソースを作る。
- ⑧ 玉ねぎ、パセリをみじん切りにして水にさらす。
- ⑨ ⑧を水気を絞る。
- ⑩ 茹で卵を白身と黄身を分けてみじん切りにする。
- ⑪ Aすべてを混ぜ合わせる。

★骨せんべい

材料 4人分
鱻の骨・・・・・・・・4尾分
塩・・・・・・・・少々

作り方

- ① 鱻の骨をキッチンペーパーで水分をふき取る。
- ② クッキングシートに包む。
- ③ レンジ600Wで2～3分加熱する。
- ④ 様子を見て繰り返す。
- ⑤ 好みで塩を振りいただく。

★キャロットジュレ

材料 4人分
人参・・・・・・・・100g
オレンジ・・・・・・・・200cc
砂糖・・・・・・・・30g
ゼラチン・・・・・・・・5g
水・・・・・・・・大1
ヨーグルト・・・・・・・・少々
ミントの葉

作り方

- ① ゼラチンに水を加えてふやかしておく。
- ② 人参をすり下ろす。
- ③ 鍋に人参とオレンジジュースを入れ沸騰しないようによく混ぜる。
- ④ 火を止めて粗熱が取りゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ 容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ヨーグルトとミントの葉を乗せて飾る