

## 生しゃけの煮魚・黄菊のからし和え

平成22年11月27日(土)



### 生しゃけの煮魚

< 材 料 >	4人分
・生しゃけ	4切れ
・大根おろし	適量
・ほうれん草	1~2束
・しょう油	大さじ2
・砂 糖	小さじ1
・日本酒	大さじ1
・片栗粉	適量

### 作 り 方

- ① 鍋に水 1/2 カップ、しょう油大さじ2杯、砂糖小さじ1杯、日本酒大さじ1杯を入れ、一煮立ちしたら、生しゃけを入れる。
- ② 生しゃけを入れたら、落とし蓋をする。(ない場合は、アルミホイルを使用

し、竹串等で5~6箇所穴をあけて、落とし蓋にする。)

- ③ 中火で煮る。
- ④ 煮ている間に、大根をおろしておく。
- ⑤ 別の鍋で、ほうれん草を、さっと茹でる。
- ⑥ シャケが煮えてきたら、皿に盛り、煮魚の残り汁に、溶いた片栗粉を入れ、トロミを付けてから、シャケにかける。
- ⑦ 皿にシャケの煮魚、大根おろし、ほうれん草のおひたしを添えて、出来上がり。

### 黄菊のカラシ和え

< 材 料 > 4人分

- ・黄 菊 適量
- ・粉カラシ 適量 (自分のお好みの量)
- ・しょう油 適量 (        "        )
- ・玄米酢 適量 (        "        )
- ・砂 糖 適量 (        "        )

### 作 り 方

- ① 菊の花のゆで方として、一番重要な事は、茹でる前に洗わない事です。
- ② 新聞紙の上で、菊の花の芯を取り除く。
- ③ 大きめの鍋に、たっぷりお湯を沸かし、沸騰したら、菊の花を新聞紙の上から滑べらしながら入れる。(新聞紙を使用するのは、回りが散らかるのを防ぐためです。)
- ④ 菊の花を入れたら、すぐにさいばしで、まんべんなくかき回し、全体にしつとりさせる。
- ⑤ 菊の花が、ふぁっと沸きあがったら、ザルに湯ごとあけて、流水で冷ます。その際、手でやさしく全体が、冷たくなるようにかき混ぜる。
- ⑥ 冷ました菊を、水切りする。その後、手で軽く搾る。
- ⑦ 調味料は、粉カラシ、しょう油、玄米酢、砂糖など、自分の好みの量で混ぜ合わせる。
- ⑧ 菊と調味料を混ぜ合わせ、その後、皿に盛り付けをして出来上がり。