

えびフライ・鶏もも肉の寒桜焼き・ポテトサラダ・わらび

たたき・呉汁（ごじる）

平成 24 年 6 月 9 日（土）



えびフライ

< 材 料 > 4 人分

- | | |
|---------------|---------------|
| ・ブラックタイガー（えび） | 12 匹（1 人 3 匹） |
| ・パン粉 | 適量 |
| ・小麦粉 | 適量 |
| ・たまご | 適量 |
| ・サラダ油 | 適量 |
| ・キャベツ | 1 つ |

作 り 方

- ① ブラックタイガーえびを解凍し、えびの殻をむき、背わたを取り除く。
- ② えびフライをまっすぐに揚げるため、えびに切れ目を入れる。

- ③ 小麦粉、卵、パン粉を別々の容器に入れ、えびを小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- ④ 170℃の油で揚げる。その際、きつね色になるまで色よく揚げる。
- ⑤ 揚げたえびは、油切りをし、好みの野菜を添えて盛り付ける。(今回は、キャベツの千切りを添える。)

鶏もも肉の寒糍焼き

< 材 料 > 4人分

- ・鶏もも肉 2つ
- ・寒糍 適量
- ・サラダ油 少量

作 り 方

- ① 鶏もも肉の厚みがある所は、包丁で切り落とし、厚みを均一にする。
- ② 寒糍小さじ1杯弱を、鶏もも肉両面にまんべんなく、すり込む。(時間があれば、そのまま2~3時間漬けていた方が、味がしみこみます。)
- ③ フライパンにサラダ油を少量入れ、寒糍に漬けた鶏もも肉を焼く。(漬けた寒糍は洗わずにそのまま焼く)
- ④ 両面キツネ色になるまで焼く。
- ⑤ 好みの野菜を添えて盛り付ける。

ポテトサラダ

< 材 料 > 4人分

- ・じゃがいも 4つ
- ・人参 1本
- ・青ばた豆 1/2合
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩 適量
- ・米酢 適量
- ・荒挽きコショウ 適量
- ・砂糖 適量

作 り 方

- ① 青ばた豆は、前夜から水に入れ、ふやかしておく。ふやかしておいた青ばた豆は、鍋に入れ、やわらかくなるまで塩茹でする。

- ② ジャガイモは、皮をむかずにそのまま鍋に入れ、茹でる。茹で上がったジャガイモは、熱い内に皮をむく。皮をむいたジャガイモを、熱い内に潰す。
- ③ 人参は、二ツ割りに切り、半月型に薄く切る。切った人参は、容器に移し、電子レンジで2分間チンをする。
- ④ 青ばた豆、ジャガイモ、人参をボールに入れる。次に、マヨネーズ、米酢、砂糖、塩、荒挽きコショウを適量入れ、混ぜ合わせる。全体的に混ぜ合わせ味を整える。

わらびたたき

< 材 料 >

・わらび	3~4わ
・みそ	適量
・山椒の葉	適量
・重曹	適量

作 り 方

- ① あく抜きしたわらびを、ビニール袋に入れ、すりこぎ棒でたたく。
- ② たいたわらびを、まな板にのせ、包丁で細かくたたく。
- ③ みそと山椒の葉も一緒にして混ぜる。
- ④ 混ぜ合わせたら、器に盛り付ける。

～ わらびのあく抜き方法 ～

- ① 熱湯にわらびを入れ、すばやく木炭か重曹を入れる。
- ② わらびを裏返しにして、火を止める。
- ③ そのまま冷やす。
- ④ 完全に冷めたら、さらに水を替え、半日～一夜おいて、あく抜きをする。(重曹の場合、冷めたら洗って食べることが出来るが、苦味が残ることがあります。その場合は、数時間水につけると良い。)

呉 汁(ごじる)

< 材 料 >

4人分

・青ばた豆	適量
・煮干	10匹
・だしこんぶ	少量
・ごぼう	1本
・味噌	適量

作 り 方

- ① 青ばた豆は、前夜から水に入れ、ふやかしておく。ふやかした青ばた豆をミキサーにかける。
- ② ごぼうをさがきに切る。切ったごぼうをボールに入れておく。
- ③ 鍋に水を入れ、切ったごぼうと、煮干、だしこんぶを鍋に入れ、一煮立ちす

る。

- ④ ごぼうがやわらかくなったら、ミキサーにかけた青ばた豆を、お玉ですくい、浮かべるように入れる。
- ⑤ みそで味を整える。もう一煮立ちしたら出来上がり。