

ぶり大根・超簡単白和え・ヤーコンのきんぴら・豚汁

平成 24 年 11 月 24 日 (土)



ぶり大根

< 材 料 >	4 人分
・ぶりのアラ	1 匹分
・ぶりの切り身	2 切り
・大根	1/2 本
・しょうが	1 個
・お酒	1 カップ
・しょう油	大さじ 4
・きび砂糖	大さじ 3~4

(アレンジとしてめんつゆでもいい)

作 り 方

- ① 大根の皮をむき、厚さ 3cm 幅に輪切りにする。面とりをする (輪切りにした大根の角をとり、丸くする)。輪切りにした大根の片面に、十文字の切り目

を入れる。

- ② 鍋に、米のとぎ汁をたっぷり入れ、輪切りにした大根をやわらかくなるまでゆでる。
- ③ 鍋にお湯を沸かしておく。冷水を用意しておく。ぶりのアラと切り身を熱湯にサッと入れ、すぐに用意しておいた冷水に浸し、血合いや汚れを取り除き、きれいにする。
- ④ 鍋にぶりの切り身とアラを入れ、輪切りにした大根を入れ、水をひたひたになるまで入れる。次に、お酒、きび砂糖、しょうがを入れて、煮立たせる。煮立ったら、あくを取り、10分ほど煮る。
- ⑤ しょう油を3回位に分けて入れ、火を弱めて落とし蓋をし、煮汁が無くなるまで静かに煮る。最後に味を整えて、盛り付けをする。

超簡単白和え

< 材料 > 4人分

・木綿豆腐	1丁
・ほうれん草	1束
・人参	1本
・お酒	小さじ1
・しょう油	大さじ1
・きび砂糖	適量
・ごま油	適量

作り方

- ① 木綿豆腐を鍋に入れ、ゆでる。ゆでた豆腐を水切りし、手で大きくくずす。この時、豆腐が熱いので、やけどに注意する。
- ② ほうれん草を鍋に入れ、ゆでる。ゆでたほうれん草を、3cmの長さに切る。
- ③ 人参は、マッチ棒位の太さに切って、サッとゆでる。
- ④ 切ったほうれん草と、人参をボールに入れ、お酒としょう油を入れ、味付けをする。その後、豆腐を入れ、混ぜる。かくし味に、ごま油を入れ、味を整える。お好みで、一味を入れても良い。

ヤーコンのきんぴら

< 材料 > 4人分

・ヤーコン (大)	1 個
・ごま油	適量
・こしょう	適量
・塩	適量
・しょう油	適量
・カレー粉	小さじ 1~2
・白ごま	適量
・一味	適量

作 り 方

- ① ヤーコンの皮をむき、5cm 位の長さに切り、さらに細く切ったら、すぐに水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油、又はごま油を小さじ 1 杯弱入れ、水切りしたヤーコンを入れ手早く炒め、塩、こしょう、カレー粉を入れ、味をみる。最後に白ごま入れて、出来上がり。
- ③ アレンジとして、塩、しょう油を鍋の周りから入れ、味をみる。一味を入れてもよい。

豚 汁(今回は、残った具材で作ります)

< 材 料 >	4 人分
・豚こま切れ肉	500g
・里芋	1 袋
・大根	適量
・木綿豆腐	1 丁
・ほうれん草	適量
・にんじん	適量
・ヤーコン	適量
・味噌	適量
・しょう油	適量

作 り 方

- ① 里芋・ヤーコンの皮をむき、食べやすい大きさに切る。水にさらす。
- ② 大根、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、肉を炒める。それに、大根、人参を加え、炒める。次に、水をひたひたになるまで入れ、煮る。
- ④ 途中、里芋、ヤーコン、豆腐、ほうれん草など、火が通りにくい順番

に入れていき、煮込む。野菜が煮えたら、味噌、しょう油で味を整える。