

アジのフライ・肉じゃが

平成 20 年 11 月 15 日 (土)

アジのフライ

< 材 料 > 4 人分

・鯷 (頭がついている)	8 匹	・パン粉	適量
・パセリ	適量	・サラダ油	1 本
・小麦粉	適量	・塩、こしょう	少量

作 り 方

※ 今回のフライは卵を使用しません。

- ① 鯷を 3 枚におろす。身についてる小骨を毛抜きで抜く。
- ② おろした魚を小麦粉に付ける。
- ③ 小麦粉と水を混ぜ、かきまぜる。天ぷら用のとろみ位になったら、魚をつける。(卵 1 個と同量の水で溶いて混ぜても良い。)
- ④ パン粉をつける。
- ⑤ 天ぷら用鍋に油を入れ、170℃まで熱する。
- ⑥ 170℃になったら、魚を入れ、両面きつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 新聞紙かキッチンペーパーの上に置き、油を吸い取る。

肉 じゃ が

< 材 料 > 4 人分

・じゃがいも	2 個	・めんつゆ	適量
・たまねぎ	1 個	・砂糖	適量
・いんげん	10 個	・お酒	適量
・牛肉か豚肉	100 g	・サラダ油	適量

作 り 方

- ① じゃがいもの皮をむき、大きめに一口代の大きさに切る。玉ねぎの皮をむく。ザク切りで、じゃがいもの大きさに切る。
- ② いんげんは、スジを取り塩茹でしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を適量入れ、鍋が熱したらじゃがいも、玉ねぎを入れ炒める。

- ④ 牛肉か豚肉を入れ炒める。その後、お湯か水をひたひたになるまで入れる。
- ⑤ めんつゆ、砂糖、お酒を入れ、自分好みで味付けを行う。
- ⑥ ジャガイモが柔らかくなり、煮汁が少なくなってきたら、いんげんを入れる。

味噌汁

< 材料 >		4人分	
・なめこ	1袋	・こんぶ	10~15cm
・木綿豆腐	1/2丁	・煮干(大)	4~5匹
・みそ	適量	・花かつお	ひとつかみ
・干ししいたけ	2個		

作り方

< だしの取り方 >

- ① こんぶは、1^ミ位の大きさにハサミで切る。
- ② 干ししいたけは、お湯で戻す。(もどしたお湯は後で使う)
- ③ 花かつおは、レンジで温め、手で揉んで粉にする。
- ④ 煮干は、頭とハラワタ、骨を取り、適当に折る。
- ⑤ 鍋に水を入れ、煮干、こんぶを入れ、一晩そのままにしておく、だしがよくでます。

< 味噌汁 >

- ① 鍋にこんぶ、かつお、煮干、干ししいたけは細切りし、鍋に入れる。(干ししいたけの汁も入れる。)
- ② 弱火でコトコト煮る。
- ③ 沸騰したら、きのこ豆腐を入れる。
- ④ 味噌を適量入れ、味を整える。

即席漬物

< 材料 >	
・寒糰	・大根

作り方

- ① 生で食べられる野菜を、食べやすい大きさに切り、それをビニール袋に入れ、寒糰をまぶし、揉む。
- ② 皿を重石にし、30分位経てば、出来上がり。