

「鶏ささみフライ、ひじきの煮物、うるいのみそ汁」

平成27年6月6日（土）



鶏ささみフライ

- < 材 料 > 1人分
- ・鶏ささみ 2枚
 - ・玉ねぎ 1/2
 - ・クレソン 適量
 - ・小麦粉 適量
 - ・パン粉 適量
 - ・揚げ油 適量
 - ・塩 適量
 - ・コシヨー 適量

作 り 方

- ①玉ねぎを薄くスライスして水にさらす。(10分～20分)
- ②鶏ささみのスジを取り、塩・コシヨーで下味をつける。

- ③②に小麦粉を全体に付ける。
- ④小麦粉を水で溶き、③を付ける。
- ⑤④にパン粉を付ける。
- ⑥天ぷら鍋に火を付け、170° 程度になるまで待つ。
(衣を落として、ゆっくり上にあがってくる位)
- ⑦水にさらしていた玉ねぎをザルに取って絞り、皿に玉ねぎをしいておく。
(玉ねぎの上に出来あがったささみフライをのせる)
- ⑧油が170° 程度になったら、鶏ささみを入れキツネ色になるように揚げる。
- ⑨⑦の皿に揚げたささみフライを盛りつけ、クレソンをかざる。
ソースはお好みでかける。
(マヨネーズ・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆなど)

ひじきの煮物

< 材 料 > 4人前

- ・ひじき 適量
- ・油揚げ 1枚
- ・しいたけ 2個
- ・ささかま 1枚
- ・人参 1/3
- ・サラダ油 適量
- ・酒 1合
- ・しょうゆ 適量

作 り 方

- ①ボールに乾燥ひじきと水かぬるま湯を入れしんなりするまでひたしておく。
- ②油揚げに熱湯をかけ油抜き後しぼる。
- ③しぼった油揚げを広げ、細切りにする。
- ④しいたけ・ささかま・人参は細切りにする。
- ⑤ひたしていたひじきをザルにあけ、ひじきをしぼる。
- ⑥鍋にサラダ油大さじ3入れ熱して人参を入れいためる。
- ⑦人参に火が通ったら、ひじき・油揚げ・しいたけ・ささかまを入れて炒める。
- ⑧酒1合を入れてしょうゆで味を整え、汁けがなくなるまで煮る。

うるいのみそ汁

< 材 料 >

- ・うるい 3～4本

| | |
|----------|------|
| ・油揚げ（大判） | 2枚 |
| ・卵 | 1～2個 |
| ・みそ | 適量 |
| ・ダシコンブ | 適量 |
| ・干ししいたけ | 適量 |
| ・煮干し | 適量 |

作 り 方

- ① ダシコンブ・干ししいたけ・煮干しを鍋に入れ火をかけて、沸騰する直前で火を止め、入っていたダシの材料を取り除く。
- ② うるいの葉を折り下に引きながら皮をむき、2cm位に切る。
- ③ 油揚げに熱湯をかけ油抜き後しぼる。
- ④ しぼった油揚げを広げ、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①の鍋を火にかけ、うるいと油揚げを入れて煮だったらみそを入れ味を整える。
- ⑥ ⑤にとき卵を流し入れる。

うるいが残った場合のアレンジとして、寒糰に漬けて食べる事もできます。

うるいを食べやすい大きさに切り、寒糰をまぶして混ぜ合わせる。