

太刀魚の湯上げ

大根おろしと梅をたっぷりのせて。



材料 2人分

太刀魚…2切
水…1ℓ
昆布…1枚(5cm角)
梅酢…大さじ4~5
(又は塩小さじ1と1/2)
大根おろし…1カップ
たたいた梅…大さじ1と1/2
すだち…1個
しょう油…適量

1 鍋に水、昆布、梅酢を入れて火にかけ、沸騰したら太刀魚を入れて弱火にし、中まで火を通す。

2 器に太刀魚を盛り、軽く水を切った大根おろし、たたいた梅、すだちを添える。お好みでしょう油をかけても。

Iijima's onepoint!

太刀魚の代わりにサバや季節の魚を使ってもおいしくできますよ。

梅じゃこ炊き込みごはん

ごぼうと油揚げが入ってるのが、合う。



材料 3~4人分

米…2合
水…適量
ごぼう…50g
ちりめんじゃこ…20g
油揚げ…1/2枚
昆布…1枚(5cm角)
梅酢…小さじ2
梅干し…1個

1 ごぼうはたわしで皮を洗い、細かい笹がきにし、水に浸す。油揚げは細かく切る。

2 米を研ぎ、20分水につけて、ザルにあげる。

3 炊飯器に米を入れ、メモリより大さじ2ぐらい少なめの水を加える。梅酢を入れてざっと混ぜ、昆布、ごぼう、油揚げ、ちりめんじゃこ、梅干しを入れて炊く。

4 昆布、梅干しの種をとり、全体を混ぜる。

Iijima's onepoint!

梅酢を入れない場合は梅干しを2個、梅干しを入れない場合は梅酢を大さじ1と1/2で作ってみてくださいね。