

家族が喜ぶ、とっておきのレシピを
“月替り”で人気店のシェフが伝授!!

ちょっとひと手間
カンタン&コダワリ

鍋

ちょっと
ひと手間
プロの技

いばらき食のアンバサダー

日本料理 雄
店主 佐藤 雄一



おいしいプレゼント企画が続々!

いばらき食と農のポータルサイト

「茨城をたべよう」

首都圏の台所を支える農業大県「茨城県」のサイト「茨城をたべよう」
には、抽選で厳選の農産物や加工品が当たるプレゼント企画など、
美味しい情報が盛り沢山!ぜひご覧ください!!

<http://www.ibaraki-shokusai.net/>



レシピ監修のシェフ

日本料理 雄(恵比寿) 店主 佐藤 雄一

茨城県生まれ。高校卒業後、箱根の「強羅花壇」にて日本料理の修業を始める。その後、都内の日本料理店、寿司店などで腕を磨いた後、2006年10月に「日本料理 雄」を開業。日本料理の原点を追求しつつ、素材のシンプルな美味しさを生かした独自の料理スタイルが好評。TV・雑誌等数多くのメディアにも登場し活躍中。

鮭の海鮮あっさり鍋

[材料:4人分]

鮭……4切
帆立……4個
豆腐……1丁
白菜……1/4個
春菊……1袋
生しいたけ……4枚
しめじ……1パック
水菜……1束
大根おろし……1/2本分
柚子胡椒……適量
寄せ鍋つゆ……1袋
日本酒……適量

[作り方]

- ① 鮭と帆立を熱湯にさっとくぐらせ、氷水であく抜きをする。
- ② 野菜を全て食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根おろしに柚子胡椒をまぜる。
- ④ 鍋に材料を入れる。
- ⑤ 市販の鍋つゆに1割の酒を加え、ひたひたになるくらい鍋に入れる。
- ⑥ 鍋の材料に火が通ったら、柚子胡椒入りの大根おろしをのせ仕上げる。



鮭の海鮮
あっさり鍋



※写真はイメージです



ブイヤベース 柚子胡椒仕立て

※写真はイメージです

ブイヤベース 柚子胡椒仕立て

〔材料：4人分〕

真鯛……4切
はまぐり……4個
たら……4切
海老……4尾
いか……1杯
マッシュルーム……1パック
エリンギ……1パック
ズッキーニ……1本
パプリカ(黄)……1個
きゃべつ……1/4個
にんにく……2かけ
玉ねぎのみじん切り……1/2個
たかのつめ……1本
オリーブオイル……適量
(A)水……800cc～1000cc
日本酒……80～100cc
トマト缶……2缶
醤油……大1
柚子胡椒……適量

〔作り方〕

- ①鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく・玉ねぎのみじん切りをたかのつめの香りに移しながら炒める。
- ②①に魚貝類と食べやすい大きさに切った野菜を入れ、炒めて火を通す。
- ③(A)を入れ、塩・胡椒(分量外)で味を整える。
- ④醤油・柚子胡椒を入れ仕上げる。



和牛すきやき

〔材料：4人分〕

牛肉(モモ)……600g
春菊……1束
生しいたけ……4～8枚
焼き豆腐……1丁
玉ねぎ(または長ねぎ)……2個(またはは1本)
糸こんにゃく……1袋
車麩……適量
卵……2個
割り下……適量
牛脂(またはサラダ油)……適量
粉山椒……適量

〔作り方〕

- ①鍋を熱し牛脂を入れ、脂をなじませる。
- ②牛肉を焼く。
- ③割り下を入れ、野菜・豆腐・糸こんにゃく・車麩を入れる。
- ④卵白をメレンゲにする。角立つくらい泡立てたら卵黄を加え混ぜ合わせる。
- ⑤仕上げに粉山椒をお好みで④に加える。

POINT/
口どけふわり!!
具材に付ける、卵白メレンゲ
だれが絶妙!



※写真はイメージです



じゃがいものすり流しおでん

じゃがいものすり流しおでん

〔材料：4人分〕

つぶ貝（またはお好みの貝）
……4個

帆立……6個
さつま揚げ……1袋
こんにやく……1枚
ちくわ……2本
大根……1/4本
アスパラガス……4本
トマト……2個
玉ねぎ……1個
じゃがいも……3個
がんもどき……1パック
つみれ……1袋
水……2000cc
日本酒……200cc
おでんの素……2袋

〔作り方〕

- ① 帆立とつぶ貝を熱湯にさっとくぐらせ、氷水であく抜きをする。
- ② 大根を食べやすい大きさに切り、米の研ぎ汁（分量外）で白ゆがきする。
- ③ こんにやくは鹿の子に包丁を入れ、熱湯であく抜きをする。
- ④ さつま揚げとがんもどきは油抜きをする。
- ⑤ トマトは湯むきをし、アスパラガスは皮をむく。玉ねぎは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 鍋に水とおでんの素を入れ、酒を加える。
- ⑦ ふかしたじゃがいもにお好みの固さになるよう⑥の出汁を適量加え、フードプロセッサーですり流しを作る。
- ⑧ ⑥の入った鍋に貝を入れ、弱火で煮込み、順次具材を入れ、⑦のすり流しをおでんにかける。



※写真はイメージです