



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〕

- 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。
- ①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。
- (A)を入れ、塩・胡椒(分量外)で味を整える。
- 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〕

- 鍋を熱し牛脂を入れ、脂をなじませる。
- 牛肉を焼く。
- 割り下を入れ、野菜・豆腐・糸こんにゃく・車麩を入れる。
- 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。
- 仕上げに粉山椒をお好みで④に加える。

POINT/
ロどけふんわり!!
具材に付ける、卵白メレンゲ
だれが絶妙!



和牛 すきやき



※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