



「年末年始は、すき焼き！」
という家庭も多いよう。
割り下を使った関東風の
レシピです。

材料【4人分】

牛ロース肉（すき焼き用）…500g
牛脂…少々
ねぎ…2本
はくさい…1/4株（約400g）
春菊…1束（200g）
しいたけ…8個
しらたき…1袋（200g）
焼きどうふ…1丁（300g）
卵（各自で割りほぐす）…4個
〈割り下〉
しょうゆ・みりん…各100mℓ
だし…150mℓ
砂糖…大さじ3 1/2

作り方【①15分／1人分 697kcal】

- ①ねぎは4cm長さの斜め切りにする。はくさいは葉と軸に分け、葉はざく切りにし、軸は1cm幅に切る。春菊は6～7cm長さに切る。しいたけは軸をとり、飾り切りにする。しらたきは熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。焼きどうふは縦半分にし、3cm幅に切る。
- ②割り下の材料は合わせ、砂糖を溶かす。
- ③食卓ですき焼き鍋を強火で熱し、牛脂を溶かす。牛肉を広げて入れ、ねぎも加えて焼く。割り下をひたひたにそそぎ、ほかの材料を適宜加える。火が通ったものから、とき卵について食べる。



材料【4人分】

ぶり（刺身用さく）…300g
ねぎ…2本
レタス…1玉（約300g）
A 水…1.5ℓ
こんぶ…20cm
うすくちしょうゆ…大さじ3
B みりん…大さじ3
酒…大さじ3
（梅だれ）
梅干し…大1個（20g）
すりごま（白）…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ1



ぶりの脂がほどよく抜け、
さっぱり食べられます。
相性抜群の特製梅だれで
どうぞ。

作り方【②20分／1人分 264kcal】

- ①土鍋にAを合わせ、10分ほどおく。
- ②梅干しは種を除いて、果肉を包丁でたたく。梅だれの材料を合わせる。
- ③ねぎは4cm長さの斜め切りにする。レタスは手で大きめにちぎる。ぶりは5mm厚さのそぎ切りにする。
- ④食卓で①の土鍋を火にかけ、煮立ったら弱火にして、Bとねぎを加える。ねぎに火が通ったら、ぶり、レタスをさっとくぐらせ、梅だれにつけて食べる。

アレンジ

✿ メは焼きおにぎりで
《温かいごはん300g+ゆかり小さじ1》を合わせて4等分し、三角形にぎる。フライパンにサラダ油少々を温めて、両面を弱火でじっくり焼く。器にとり、残った汁をそそいで三つ葉少々を添える。





魚をさばく

旬の魚介をおろしたり、
さばいたり。
上手に扱って
おいしく食べよう。

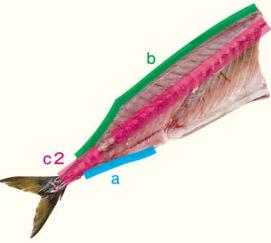


【三枚おろし・両面おろし】うろこ・頭・内臓をとる



- ①まず洗う。うろこが残っていれば、尾から頭に向けて包丁でこそぎとる。
- ②両面の胸びれの下に包丁を斜めに中央まで入れ、頭を落とす。
- ③切り口から尻びれまで、腹に切り目を入れて内臓を出す。菜箸で中骨近辺の血をよく洗う。水気をよくふきとる。

中骨から上の身を切り離す



一枚おろしの状態



- 中骨つきの身を**b**→**a**→**c**の順に切って、骨から身をはずす。
- ⑥**c1** 尾近くの背の切りこみから、刃先を向こうまで刺し込む（刃は中骨の上を通る）。尾を持って、包丁を頭のほうまで一気に切り下げる、中骨から上の身を切り離す。**c2** 刃を外に向けて、尾のつけ根部分も切り離す。
- ⑦身が2枚になる=二枚おろし。

*さばはよくこの状態で売られ、中骨つきとなしの半身や切り身がある。

背側に切りこみを入れる

腹側に切りこみを入れる

中骨から身を切り離す



「三枚おろし」の状態

腹骨・小骨をとる



- ⑨身2枚と、中骨の部分1枚になる=三枚おろし。
- ⑩両方の身を腹骨が左になるように置き、腹骨（がくひついている部分）をそぎとる。
- 身の中央（中骨のあと）に、小骨が残っている。指先で探りながら、骨抜きで頭のほうに引いて抜く。

もっとも基本的な魚のおろし方を覚えましょう。たいやさばなどの身幅がある大きな魚は、腹と背に切りこみを入れてから、中骨から身をはずします。これが両面おろしとも呼ばれる、三枚おろしの基本形です。

料理／新井千春（渋谷教選）

撮影／大井一範





ガレット・デ・ロワと シナモンカブチーノ

年が明けると、フランスのお菓子屋さんでは、ガレット・デ・ロワが並びます。

「ガレット」とは円形のお菓子、

「ロワ」とは王様のこと。

クリストの誕生を祝いに東方からやってきた、3人の博士のお祭り、「エピファニー」にちなんで作られました。

このケーキの中には、フェーフという小さい人形が1つかくされていて、切り分けて食べたときに、当たった人は、その年の王様・王妃として、幸運が一年間続くそう。家族や友だちを巻きこんで、大いに盛りあがりましょう。



シナモンカブチーノ

ふんわりとしたミルクのやさしい甘味を、シナモンの風味で引き締めて。

1 濃いめにコーヒーをいれ（ドリップでもインスタントでもお好みで、カップにそそぐ）。

2 牛乳を小鍋に入れて沸騰直前まで温める。ミニ泡立て器で軽く泡立て、**1**にのせる。

3 シナモンパウダーをふる。

