



あじのタルタル風

夏の魚、あじ。いつもの刺し身やたたきではなく、マヨネーズであえてみました。最初は、マヨネーズだけで作ってみたのですが、ちょっと納得できない味。そこにわさびをたしてみたら、ようやくぴたりと味が決まりました。やはり、日本人だからか、生の魚とわさびは切り離せないようです。

フランスパンにのせて前菜風にしましたが、レタスやベビーリーフなどの野菜と一緒に食べてもおいしいです。

材 料	4人分
-----	-----

あじの刺し身 — 200g (2尾分) しょうゆ — 大さじ1/2
 みょうが — 2個 かいわれ大根 — 1/2パック
 A < マヨネーズ — 大さじ2 練りわさび — 小さじ1/2 塩・こしょう — 各少々 >
 フランスパン — 1/3本

1. あじを5mm角程度に切り、しょうゆをまぶします。
2. みょうがはあらいみじん切りにし、かいわれ大根は根元を切ってから1cm長さ程度に切ります。
3. ボールにAを合わせ、1、2を混ぜます。
4. 薄切りにしたフランスパンを軽く焼いて、その上に3をのせます。

三枚におろしたあじは、身の中央の血合いのところに小骨があります。血合いの部分を取り除くと、小骨も一緒に取り除けます。





たらこそぼろ

たらこが入ったいり卵です。たらこも卵もなじみ深い食べものですが、そのふたつが合体すると、いったいどんな味になるのでしょうか。

結果は、なかなかのおいしさ。ただ、たらこがうす味の場合はほやけた味になるので、しょうゆ少々をたしてください。半熟状態で火を止めた場合と、バラバラになるまで火を通した場合と味わいが異なります。半熟は酒のさかなや手巻きずしにも。バラバラのほうはふりかけや、おにぎりの具に。

ところで、たらこは袋が2つくっついた状態で「1腹」と数えます。たらの腹には、2袋1対で入っているからです。

材料

たらこー1腹(約80g) 酒ー大さじ1 卵ー1個

1.たらこは中身をしごき出して小さめのフライパンに入れ、酒を加えてほぐします。卵を割り入れて全体を混ぜます。

2.中火にかけて、たえず箸で混ぜながら、いりつけます。上の写真の奥の器が半熟状態で止めたもの。手前はバラバラになるまでいったものです。

このくらいで半熟状態。用途によって作り分けるとよいでしょう。



全量で 192kcal 調理時間15分
＜献立＞魚の粕漬け／青菜のおひたし／豚汁／ごはん

即席からし漬け

チューブ入りのからし、なかなか使いきれなくて困っていませんか？ 冷蔵庫の中にいつまでもあると気にはなるものの、あまり使い道もなく、結局捨ててしまいがちです。

そんなときにおすすめしたいのが、からしをたくさん使うこの漬けもの。ピリッとした刺激がおいしく、からしも消費できて一石二鳥です。特にれんこんとからしの相性は抜群。冷蔵庫で2日間ほどは保存可能です。



材料

れんこんー100g かぶー2個(200g) にんじんー2/3本(100g) こんぶー3cm角
A＜練りがらしー大さじ1 しょうゆー大さじ2 酒ー大さじ1 砂糖ー小さじ1＞

ポリ袋に調味料や材料を入れるときは、こぼしそうで不安になりますが、袋の口を2.3回外側に折り曲げて、ボールの中に入れてしっかりとって作業がしやすいです。



- 1.野菜はそれぞれ皮をむき、れんこん、にんじんはひと口大の乱切りに、かぶはくし形に切ります。
- 2.鍋に水を沸とうさせ、まずれんこんを入れて1分ほどゆで、次にかぶとにんじんを加えて再び沸とうしたら、ざるにあけます。
- 3.ポリ袋にAを入れてもみ混ぜ、こんぶと2の野菜を入れてもみ、時々上下を返しながら30分以上おきます。

全量で 189kcal 調理時間20分(漬けおき時間は除く)
＜献立＞天ぷら／かぶの葉の煮びたし／麩の吸いもの／ごはん



かき 牡蠣のクリーミースープ

たまねぎに小麦粉を加えていためるのは、スープにクリーミーなとろみをつけるためです。でも、小麦粉に火が通らないとおいしくないなので、粉っぽさがなくなるまでいためる必要があります。ただし、小麦粉を入れたあとは焦げることがあるので弱火で。さらに、牛乳を加えたあとは、沸とうするとふきこぼれるので、ふたはせず、目を離さないように注意してください。

このように、なかなか油断できないスープですが、できあがりは大変おいしいので、苦労はむくわれます。かきは小粒のものでだいじょうぶです。

材 料	4人分
-----	-----

かき(加熱用)ー2パック(250g) たまねぎー1/2個(100g)
 バターー15g 小麦粉ー大さじ1 牛乳ーカップ2・1/2
 塩ー小さじ1/3 こしょうー少々
 パセリのみじん切り(あれば)ー適量

1. かきはざるに入れて、塩水(水カップ1、塩小さじ1)の中でふり洗いします。もう一度水洗いして水気をきります。たまねぎは薄切りにします。
2. 鍋にバターを溶かしてたまねぎをいため、しんなりしたら、小麦粉を加えてさらにいためます。粉っぽさがなくなったら、牛乳を、まず少量加えてよく混ぜてから、残りを加えます。沸とうする寸前にかきを加え、弱火で3分ほど煮ます。
3. 塩、こしょうで味をととのえ、最後にパセリをふります。

スープを白く仕上げるためには、焦がして色づかないようにします。特にバターを溶かすとき、小麦粉をいためるときが焦げやすいので、火加減に注意します。

