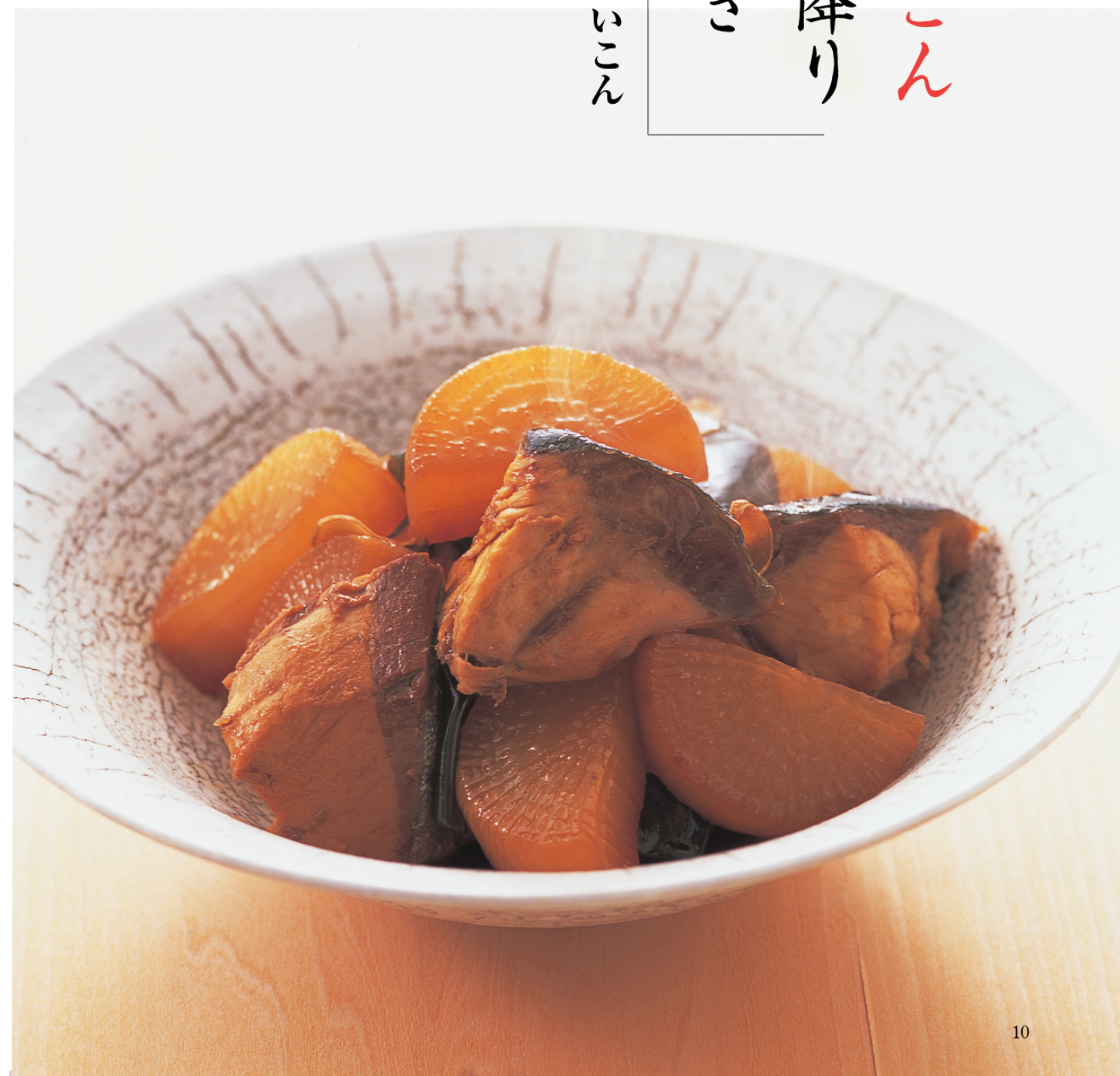


ぶりだいこん ぶりを霜降り くさみ抜き

ぶりだいこん



レシピ
一、さつと湯に通して、ぶりの生ぐさみをとる

ぶりは、煮る前に熱湯をかけるか、さつと湯に通します。表面が白く霜が降ったようになるので、「霜降り」といいます。霜降りになると、表面のくさみがとれてうま味も逃げず、煮くずれしにくくなります。

二、砂糖から味をつける

大ぶりに切っただいこんは、やわらかくなるのにも、味を含むのにも、長く時間がかかります。こんな場合は、塩やしょうゆよりも、砂糖を先に入れたほうが、甘味をよく含みます。砂糖のほうが、味がしみこみにくいです(↓P.124)。また、砂糖は素材をふっくらとやわらかくさせます。酒は、ぶりのくさみをとるので、はじめから入れます。

■材料 4人分

ぶりのあら ……400g
だいこん ……½本(500g)
しょうが ……1かけ(10g)

〈煮汁〉

水 ……カップ2
こんぶ ……10cm
砂糖 ……大さじ1
酒 ……カップ½
みりん ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ3

1人分241kcal

*あらは、魚の頭、かま、身のついた中骨などのことで、骨からうま味が出ます。この料理には、切り身も使えます。寒ぶりといって、冬場のぶりは脂がのっておいしくなります。だいこんも年中ありますが、冬場がみずみずしく、甘くなる季節。ぶりだいこんは、秋冬におすすめの料理です。

■献立例

ぶりだいこん
だし巻き卵P.98
れんこんの梅肉あえP.83



下ごしらえ

① **こんぶ**…鍋に煮汁の水を入れてこんぶをひたします。しんなりしたら、ひと口大に切って鍋にもどします(a)。
だいこん…2cm厚さの半月切りか輪切りにして、皮をむきます。

しょうが…皮つきのまま、薄く切ります。

ぶり…3~4cm角に切ります。たっぷりの湯を沸とうさせ、ぶりを入れて、すぐざるにあけます(b)。血がついていたらざっと洗います。

煮る

② **やわらかく煮る**…①の鍋に、しょうが、砂糖、酒を加え、だいこんとぶりをそれぞれまとめて入れて、強火にかけます。沸とう後、アクをとります。弱火にして落としぶたと(c) 鍋のふたをのせます(鍋のふたは少しずらし、魚のくさみがこもらないようにします)。約30分煮ます。

③ **調味する**…だいこんがすき通り、竹串を刺してどうにか通るくらいになったら、しょうゆ、みりんを加えて(d)、さらに15~20分煮ます。煮くずれやすいので、混ぜずに、鍋を傾けて煮汁をまわします。ようすを見て、煮えムラがあるようなら、中身の上下をそっと入れかえます。

④ 煮汁が煮つまってくると、つやが出てきます。煮汁が鍋底に少し残るくらいで火を止めます(e)。

盛りつける

⑤ 鉢にこんもりと盛りつけます。煮汁をかけます。

ほうれんそう 塩がなくても 青々と

ほうれんそうのおひたし



コツ

一、青菜は、高温・短時間でゆでる。ほうれんそうなどの緑のものは葉緑素の色を悪くさせるのは青菜自体に含まれる酸です。この酸は水に溶け、蒸発します。酸を一気に蒸発させるには、高温で短時間に加熱することがコツ。たっぷりの沸とう湯に、青菜を適量入れて温度が下がらないようにし、短時間にゆでます。そして水にとって急冷すれば、塩を入れなくても緑鮮やかに仕上がります。塩を加えて緑を鮮やかにする効果があるのは、湯の量の2%以上の塩が必要(湯500mlに対し塩小さじ2以上)。これだと、材料にも塩味がついてしまいます。

二、水気しぼりは1度で決める

ほうれんそうの水気のしぼり具合は、かたくもなくゆるくもなく。むずかしいですが、ほうれんそう自体の水分が出てくるようではしぼりすぎです。

また、切り分けてから再度しぼると形がくずれます。切り口を見せて盛る場合は、切る前にきっちりしぼります。

三、しょうゆ洗いで味をひきしめる
しょうゆ洗いは、材料に少量のしょうゆをまぶしてその汁気をきる、下ごしらえの調理法です。料理が、水っぽくなく、シャキッとした味に仕上がります。

■材料 2人分

ほうれんそう

……………½束(150g)
しょうゆ……………小さじ¼

〈割りじょうゆ〉

しょうゆ……………小さじ1
だし……………大さじ1

〈天盛り〉

けずりかつお……………少々
1人分19kcal

*割りじょうゆは、だしでしょうゆを割ってやさしい味にしたもの。

*天盛りは、盛りつけた上にさらにのせること。「まだ手をつけていません」の意味もあります。しょうが、しそ、木の芽、ごま、けずりかつおなどが使われ、季節感を出したり、味を引き立てたりします。
*だしを少量とる方法(→P.5)。



ゆでる

①ほうれんそうは根がついていれば、切り落とします。葉を広げるようにして、根元の泥をよく洗い落とします。太いものは根元に十文字の切り目を入れます。

②たっぷりの熱湯をわかし、ほうれんそうを根元のほうから入れます(a)。鍋が小さければ½〜⅓量ずつ分けてゆでます。

③再び沸とうしたら、上下を返し(b)、ひと呼吸おいて、水にとります。

水気をしぼって、切る

④水を1〜2回かえ、さめたら水中で根元をそろえて(c)、根元から葉先に向かって水気を軽くしぼります(d)。

⑤しょうゆ小さじ¼を全体にかけ(e)、再び水気をしっかりしぼります(しょうゆ洗い)。中心までしょうゆがいきわたる分、水っぽさがとれ、下味がつきます。

⑥根元は少し切り落とし、3〜4cm長さに切ります。このとき、長さ半分に切って根元と葉先を重ねてから切ると、太さが均一になります。

盛りつける

⑦小鉢にほうれんそうを盛ります。切った束を横向きか縦向きに(または全体を混ぜて山高に)盛ります。しょうゆとだしを合わせ、食べる直前にかけます。けずりかつおを中央のせます。

■献立例

きんめの煮つけP.18

切り干しいこの煮ものP.26

ほうれんそうのおひたし

だし巻き卵は 卵ひとつに だし1杯

だし巻き卵



一、鍋は、油ならしをする
鉄のフライパンや銅の卵焼き器の場合、油
なれしていないと、卵がくっつきやすいの
で、「油ならし」をします。焼き始めに多めの
油を入れて弱火で2〜3分温めることで、
表面に膜ができて卵がつきにくくなります。

二、鍋を動かして温度を調節
つい弱火にしがちですが、時間がかり、
プリンのような食感になります。弱めの中
火〜中火のまま、卵焼き器を火口から離し
たり、つけたりしながら温度を調節します。
また、温度が上がりがすぎた場合は、卵焼き
器をぬれぶきんにのせてさますとよいで
しょう。鍋の全面の熱も均等になります。

調味する

- ①ボールに卵を割りほぐします。箸をボールの底につけて泡立てないように混ぜます。
- ②だしに調味料を加え、とき卵に混ぜます。
- ③1度こします(a)。均一に混ぜて、きれいに焼きあがります。

焼く(卵を薄く焼き、巻いて重ねていく)

- ④卵焼き器に多めの油を入れて弱火で2〜3分温め、油をあけます。小さく切ったペーパータオルで、余分の油をふきとります。
- ⑤(1)弱めの中火にし、箸先に卵液をつけて1滴落とし、温度をみます。軽く「ジュー」と音がして、こげずに丸く固まるようになったら、卵液を1/4〜1/3量ずつ流して焼いていきます。(2)はじめの卵液を全面に広げます。大きな泡は箸でつぶし、卵液が流れなくなってきたら、向こうから手前に卵を巻きこみます(b)。(3)卵焼き器のあいたところに、ペーパーで油を塗ります。卵を向こうへすべらせて、手前にも油を塗ります(c)。あいたところに2回めの卵液を入れて広げ、焼いた卵を持ち上げて、下にもいきわたらせます(d)。表面が半熟になってきたら、向こうから卵を巻きます。(4)(3)をくり返して仕上げます。

- ⑥熱いうちに、巻きすで巻いて形を整え(e)、4〜5分おいてさめます。

盛りつける

- ⑦だいこんをすりおろし、ざるにとって水気をきります。
- ⑧卵を切り分けて皿に盛り、だいこんおろしを山形に添えます。おろしにしょうゆ少々をかけます。

■材料 2人分

- 卵 …………… 3個
- だし …………… 大さじ3
- みりん …………… 大さじ1
- うすくちしょうゆ …………… 小さじ1/2
- サラダ油 …………… 少々

〈染めおろし〉

- だいこん …………… 50g
- しょうゆ …………… 少々

1人分154kcal

*15cm角くらいの卵焼き器、または小さめのフライパンが適当です。

*染めおろしは、山形のだいこんおろしの頭にうっすらとしょうゆをかけたもの。光や紅葉色に山が染まったようすを模しています。

■献立例

- 筑前煮P.8
- だし巻き卵
- みつばのわさびしょうゆP.75

覚えて便利なめやす

「だし巻き卵のだしは
卵1個に、大さじ1」

