

さっぱり&ピリ辛ソースで食べる サンマソテー

サンマご飯

きのこの簡単かきたま汁



サンマソテー



材料 (4人分)

生サンマ . . . 4尾
小麦粉 . . . 適量
塩こしょう . . . 少々
れんこん . . . 5cm
グリーンピース . . . 大さじ2
かぼす . . . 1個
サラダ油 . . . 大さじ1

〈甘酢〉
さとう . . . 大さじ1
酢 . . . 大さじ2
醤油 . . . 大さじ1
片栗粉 . . . 小さじ1/2

〈ピリ辛ダレ〉
醤油 . . . 大さじ2
酢 . . . 大さじ1
さとう . . . 小さじ1/2
ラー油 . . . 小さじ1/2
豆板醤 . . . 小さじ1/2
糸唐辛子 . . . 適量

作り方

- 1 サンマは内臓を取り、3枚または2枚におろす。食べやすい大きさに切る。

Point! ・つぼ抜きで内臓を取ると処理がとても楽になる。



- ①頭の上に切りこみを入れる。
- ②腹の穴の部分に小さく切れ目を入れる。
- ③頭を持って、軽くひねりながら引っぱると内臓が抜ける。

Point! ・魚をおろすとき、尾のほうから切りこむと簡単にできる。



- ①しっぽを切り落とす。
- ②骨に添わずようにしっぽ側からおろす。

- 2 サンマに塩こしょうして小麦粉をはたき、サラダ油をしいたフライパンに入れて中火で皮目からじっくりと焼き色をつける。湯がいたれんこんは、このとき一緒にフライパンで焼き始める。

Point! ・小麦粉をつけることで、パリッと焼け、うまみも逃がさない。



- 3 ひっくり返したら蓋をし、弱火にする。箸で身を刺し、濁った汁が出なければOK。
- 4 甘酢、ピリ辛ダレをそれぞれ混ぜておき、3に加えてからめる。
- 5 立体感が出るようにサンマを盛り付け、グリーンピースや糸唐辛子はトッピングにつかう。



サンマご飯

材料 (4人分)

| | | |
|------|-----|-------|
| 米 | ・・・ | 5合 |
| 生サンマ | ・・・ | 2尾 |
| 生姜 | ・・・ | 1片 |
| しょうゆ | ・・・ | 50cc |
| 酒 | ・・・ | 100cc |
| ネギ | ・・・ | 適量 |

- ・酒は日本酒か糖分無しのもので使しましょう。
- ・塩サンマを使うときはしょうゆの量を減らし、それに合わせて水の量も加減します。

作り方

- 1 あたまと内臓を取ったサンマをグリルで焼く。
Point! ・両面焼きの場合は9~10分、
片面焼きの場合はそれぞれ5分ずつ焼く。
- 2 しょうがは皮をむき千切りにしておく。
- 3 米は洗って5合分の線まで水を入れる。そこから調味料の150cc分の水を取り除き、しょうゆと酒を加える。さんまと生姜をのせて炊く。
- 4 炊き上がったらサンマを取り出して骨を取り、身だけに戻してほぐしながら混ぜる。
- 5 器に盛り付け、細かく切ったネギを散らす。



きのこの簡単かきたま汁

材料 (4人分)

| | | |
|-------|-----|--------|
| 水 | ・・・ | 500cc |
| 昆布 | ・・・ | 10cm |
| 干しいたけ | ・・・ | 2枚 |
| しめじ | ・・・ | 1/2パック |
| たまご | ・・・ | 1個 |
| ネギ | ・・・ | 適量 |
| 塩 | ・・・ | 小さじ1/4 |
| しょうゆ | ・・・ | 小さじ1 |
| みりん | ・・・ | 小さじ1 |

作り方

- 1 昆布は水500ccにしばらくつけておく。
- 2 干しいたけを加え加熱する。
- 3 沸騰直前に昆布は取りだし、しいたけは更に3分煮込む。
- 4 しいたけを取り出して食べやすい大きさに切り、ふさを取ったしめじと共に煮込んで塩、しょうゆ、みりんで味をととのえる。
- 5 最後に溶いた卵を加えて軽く箸でかき混ぜる。
Point! ・卵が浮き上がって来たら混ぜると汁が濁らない。
- 6 器によそい、ネギを散らす。

