

2018年11月17日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

鰯のつみれ汁

<材料> 1人分

A : 鰯 37.5g ・塩 少々 ・料理酒 1.25g ・卵 5g ・濃口醤油 0.25g ・しょうが汁 0.75g

たまねぎ 5g ・片栗粉 2.25g ・大根 15g ・人参 5g ・椎茸 2g ・ほんだし 1g

B : 水 150g ・料理酒 4g ・薄口しょうゆ 4.5g ・

葉ねぎ 1g ・しょうが汁 0.4g

<作り方>

- ①鰯は手開きして背骨/腹骨/尾びれを取り除き、フードプロセッサーに A とともにに入れてすり身にし、ボウルに取り出す。フードプロセッサーの無い場合は、包丁である程度切ってからとんとん叩くようにしてすり身にする。
- ②玉葱は粗みじん切りにし①に加え、片栗粉を加えて冷蔵庫に 30 分おく。
- ③大根・にんじんは、3~4cmの短冊切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ④鍋に「ほんだし」、B を入れ、③の大根・にんじん・しいたけを加えて火にかける。煮立ったら、2分煮る。
- ⑤②を食べやすい大きさにスプーンで掬いながら加え、アクをとりながら、5分ほど煮る。
- ⑥お椀に盛り付け、小ねぎを散らし、しょうが汁を加える。

鰯は、手開きのできる扱いやすいお魚です。フライにするのも簡単ですので、お試しください。鰯・鯷・鯖・秋刀魚など、皮が青い魚は、血液をさらさらするなど、血液の健康維持に効果があります。お肉ばかりの生活から、お魚を取り入れる生活へ

※高知県の郷土料理 AJINOMOTO パークより

