

7月1日1年生



鯨の塩焼き
胡瓜の酢の物
味噌汁、ごはん



【鯨の塩焼き】

<材料・2人分>

◎鯨 2尾 ◎大根 適量 ◎塩 適量 ◎醤油 適量

<作り方>

- ① アジは尾から頭に向かってウロコを取る。盛りつけた時裏になる側（頭を右、腹を手前）からエラを取り、尾の付け根にある固いウロコ状のゼイゴを、尾側から頭に向かって削ぎ取る。裏側の腹に4cm位の切り込みを入れてワタを出し、きれいに洗う。火が通りやすいように、背びれの向こう面に切り込みを入れる。表側の身の厚い部分に飾り包丁を入れる。レモンは4つに切り、オーブンを220℃に予熱しておく。
- ② アジに化粧塩（尾びれ、背びれ、腹びれに塩をたっぷりつける）をし、振り塩（手に塩を持ち、魚から20cm位の高さで指の間から塩を振り落とす）をする。（化粧塩はきれいだけでなく、ヒシが焦げるのを防ぐ役目）
- ③ 220℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。
- ④ 器に盛り、大根おろしを添える。

【きゅうりの酢の物】

<材料・2人分>

◎キュウリ 2/3本 ◎砂糖 小1 ◎わかめ 大2 ◎醤油 小1 ◎塩 少々 ◎酢 大2

<作り方>

- ① わかめを水につけて戻す。
- ② きゅうりを輪切りにして、塩をふりかける。
- ③ 酢、砂糖、塩少々、醤油をよく混ぜて、砂糖と塩を溶かす。
- ④ わかめ、きゅうりは水をよく搾って、③と和える。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎絹さや 4枚 ◎味噌 適量 ◎厚揚げ 1/4丁 ◎だし汁 300cc

<作り方>

- ① 絹さやは筋を取り、色よく茹でておく。厚揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ② 火にかけただし汁に厚揚げを加え、続いて絹さやを加える。
- ③ 最後に味噌を溶き入れ、火を止める。