



5月29日 1年生



鱈の塩焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 ご飯

【アジの塩焼き】

<材料・2人分>

◎鱈 2尾 ◎塩 適量 ◎大根 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。
- 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、ヒレ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 ◎わかめ 大さじ2
〔A〕◎塩 少々 ◎酢 大さじ1強 ◎砂糖 小さじ1 ◎醤油 小さじ1

<作り方>

- ① わかめを水につけてもどす。
- ② きゅうりを輪切りにして、塩をふりかける。
- ③ 〔A〕の酢、砂糖、塩、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しぼって、③と和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎絹さや 4枚 ◎厚揚げ 1/4丁 ◎味噌 10～12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2～3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 絹さやは筋を取り、色よく茹でて、細切りにする。厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に厚揚げを入れ、沸騰したら絹さやを加える。味噌を溶き、沸騰させないようにする。