



11月29日

3年生



鯖のみそ煮 みそ汁 ご飯 サーターアンダギー

【鯖のみそ煮】

<材料・2人分>

◎さば 1/2尾 ◎醤油 適量 ◎白ねぎ

〔A〕◎味噌 大さじ2・1/2 ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎ゆが 1/2かけ

◎だし汁 150cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① 白髪ねぎを作る。白ねぎの白い部分の長さを4cmくらいに切って縦に切り目を入れ、中の芯を取り出す。外側だけを重ね、端からごく細く切っていく。水に10分くらいさらしてから水けをきって使うと、シャキッと歯ごたえがよくなり、辛みも抜けてまろやかになる。煮る方の白ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。
- ② さばは身に切込みを入れ、塩を振り5分置く。
- ③ 熱湯の中にさばをさっとくぐらせ、氷水にさっと入れ、さばの水分をペーパーで取る。
- ④ 鍋に3/4の煮汁〔A〕を入れ沸騰させ、さばを煮る。
- ⑤ 残り1/4の量の煮汁を④の鍋の中に入れ、煮汁をさばにかけながら煮る。白ねぎを加える。
- ⑥ 醤油少々をかけ直し入れ、風味を出す。
- ⑦ さばを盛り付け、白ねぎを添える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 適量 ◎ジャガイモ 1/4個 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① ジャガイモはいちょう切りにし、水に放つ。玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁にジャガイモ、玉ねぎをいれ、煮えたら火を止め、わかめを加え味噌を溶き入れ、ねぎを加える。

【サーターアンダギー】

<材料・15個分>

◎小麦粉 300g ◎砂糖(白砂糖100g+粉末黒糖50g) 150g ◎ベーキングパウダー 10g ◎卵 3個(150g)

◎溶かしバター 大さじ1 ◎塩 小さじ1/4 ◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるっておく
- ② ボールに卵、砂糖、塩を入れて、泡立っていないように混ぜる。
- ③ ②のボールに、①加える。
- ④ なじんできたら、溶かしバターを加える。わずかに粉っぽさが残るぐらい、全体が均質に混ざらないぐらいで丁度よい。
- ⑤ ラップをして冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ⑥ 両手の平を水で濡らして、すばやくピンポン球くらいに丸め、160℃前後の低めの油でゆっくりと揚げる。
(8~10分くらい) 揚がったら網の上で油を切る。 ※高温で揚げると、表面が早く硬くなってしまい、亀裂ができにくくなる。