

2月19日1年生

ぶり大根
白菜と油揚げのさっと煮
ごはん



【ぶり大根】

<材料・2人分>

◎ぶりのあら 250g ◎みりん 大2 ◎生姜 1/8かけ ◎醤油 大2 ◎大根 1/4本
◎水 200cc ◎砂糖 大1 ◎酒 大1

<作り方>

- ① ぶりのあらを大切にしさっと霜降りし、氷水にとってその後冷水でよく洗う。
- ② 大根は厚めに皮をむき、1.5cmの輪切りにし、米のとぎ汁で10分ゆで、隠し包丁を入れておく。
- ③ 調味料と生姜の薄切りを煮立て、大根とぶりを中火で煮る。
- ④ 煮立ったら中火にし、落とし蓋をして20分程煮る。
- ⑤ 大根に竹串を刺してスーッと通るくらいになったら、火を止めてそのままおき、冷ましながら味を含ませる。
- ⑥ 落とし蓋をとって強火にかけ、煮汁を全体的にかけながら煮詰める。少量の醤油とみりんを加えて仕上げ、針生姜と一緒に器に盛り合わせる。

【白菜と油揚げのさっと煮】

<材料・2人分>

◎白菜 1/9個 ◎砂糖 小1 ◎油揚げ 2/3枚 ◎しょうゆ 小1 ◎だし汁 1カップ
◎唐辛子 少々 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 白菜はざく切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ② だしと調味料を合わせ、火をつける。白菜・油揚げを加え煮る。
- ③ 器に盛り、好みて唐辛子を振る。