

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ23

～初秋の気配を感じて～

白身魚のネギ味噌マヨネーズ焼き



材料(4人分)

白身魚の切り身(鯛、鮭、タラなど)・・・4切れ
 山伏茸(マイタケやエリンギ、シメジなどでもよい)・・・50g
 にんじん・・・1/3本
 玉ねぎ・・・1/2個
 しそ・・・8枚

酒・・・大さじ1
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々



<ネギ味噌マヨネーズ>

細ネギ・・・刻んだもの大さじ4
 味噌・・・小さじ1
 マヨネーズ・・・大さじ3
 ゴマ・・・大さじ1
 ペッパー・・・少々

サラダ油(塗るため)・・・少々



作り方

1 下準備

白身魚の切り身に塩、こしょうをし、酒を振りかけておく。

魚が甘塩タラなどの場合は、塩出しのために薄い塩水に30～40分漬けて、酒とこしょうのみをかけておく。



にんじんは4cm長さの千切りにし、玉ねぎは繊維に直角にスライスする。



Point!

玉ねぎは繊維に直角にスライスすると、味がしみ込みやすくなります。



きのこは石付を取って、食べやすく小分けにしておく。



3 アルミホイルで包んで焼く

アルミホイルを適当な大きさ(だいたい魚の3～4倍の大きさ)に切って、サラダ油少々を垂らして広げる。

アルミホイルはツヤのある方が包んだ時に内側にくるようにする。

Point! サラダ油を広げておくと焦げ付きにくくなります。



オイルを広げた上にしそ2枚を敷く。

Point!

しそを敷くとホイルに魚がくっつかず、風味も良くなります。



魚の水気をふき取り、しその上に置いて、きのこ、にんじん、玉ねぎも乗せて一番上に2のネギ味噌マヨネーズを乗せる。



中の空気を抜くようにしながらアルミホイルを包む

Point!

ホイルの合わせ目は端にくるようにします。(熱が均一に通るように)



2 ネギ味噌マヨネーズを作る

ネギ味噌マヨネーズの材料を混ぜ合わせる。



グリルで約10分焼いて出来上がり!(両面焼きグリルの場合)
 オープンの場合は220度に予熱して17～18分焼きます。



菊花豆腐汁



材料(4人分)

- 豆腐(絹ごし)・・・1/2丁
- 菊菜・・・葉の部分8枚
(形のはっきりした、大ぶりの葉が良い)
- 柚子の皮・・・1個分
(黄色の大きいものが良い)
(なければレモンで代用)

<出汁用>

- 鰹節・・・25g
- 昆布・・・5~6cm1枚

- 昆布(豆腐を温めるため)・・・1枚
- 薄口しょうゆ・・・大さじ2



作り方

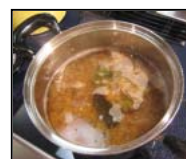
1 鰹節と昆布で出汁を多めに取る

<一番出汁の取り方>

鍋に1ℓの水を入れ、昆布を約1時間浸しておく。昆布に爪を立ててみて、爪の跡が残るぐらいの柔らかさになったら、鍋を火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節15gを入れて約40秒で火を止め、布等でこす。

<二番出汁の取り方>

一番出汁で使った昆布、鰹節のだしがら、水2ℓを鍋に入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、5分間煮出す。鰹節10gを追いがつおとして入れ、弱火で2分間煮出す。火を止めて布等でこす。



2 松葉柚子を作る

柚子の皮(なければレモンの皮)を4cm長さ、5mm幅に切ったものを4本用意し、縦に切り込みを入れて松葉柚子にする。



3 二番出汁を沸騰させ、菊菜の葉の部分を箸で持ってくるらせ、椀の中に形よく置いておく。

4 ざるに布巾をかぶせ、昆布を敷いて豆腐を乗せ、二番出汁の鍋に入れて豆腐全体を温める。

Point! 昆布を敷くと、昆布の塩分で豆腐がふわふわになり、固くなるのを防げます。

布巾ごと取り出し、豆腐を4等分し、1つを2の椀の真ん中に入れる。菊の花に見立てて格子に切り目を入れる。



5 一番出汁に薄口しょうゆを入れて味を整え、4に汁を張る。松葉柚子を浮かして出来上がり。

