

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ38

～お正月に役立つ豪華一品～

鯛の塩釜焼き



材料(4人分)

- 鯛・・・・・・・・1kgぐらいのもの1尾
- 粗塩・・・・・・・・1kg
- Point!** 鯛と同じ重さの塩を準備
- 卵白・・・・・・・・1個分(Lサイズ)



作り方

- 1 鯛は、うろこを落とし、内蔵を取っておく。
- 2 1を水洗いし、水気をよくふき取る。
- 3 ボウルに塩と卵白を入れ、クリーム状になるまでしっかり混ぜる。
- 4 オープンの天板にアルミホイルを敷き、鯛を置く。
- 5 3の塩を鯛に塗りつける。目の周りには塗らないようにする。ヒレと尻尾の部分にはアルミホイルを巻き付けておく。スプーンでうるこの模様をつける。
- 6 250℃に予熱したオーブンに入れて、約50分焼く。
- 7 焼き上がったら、木槌などで塩をはがして食べる。



Point!

目の周りに塩を塗らないのは焼き具合を確かめるため。焼き上がったら目が白くなります。



根菜の福袋煮



材料 (4人分)

- 油揚げ(大) 4枚
- ごぼう 80g (約1/2本)
- 金時にんじん 80g (約1/2本)
- れんこん 80g
- 里芋 小4個
- いんげん 4本
- 干しいたけ 2枚
- きくらげ 2g
- かんぴょう 20cmぐらいのもの4本
- 酢水用の酢 適宜

【煮込みツユ用】

- ダシ+しいたけの戻し汁 . . . 400cc
- みりん 60cc
- 砂糖 大さじ2
- 薄口しょうゆ 50cc



作り方

1 下準備

干しいたけを水で戻し、適当な大きさに切る。戻し汁は捨てずに取っておく。

Point! 干しいたけは冷たい水でゆっくり戻す方が香りが良い。



きくらげも水で戻し、干切りにする。



かんぴょうは水洗いした後、小さじ1の塩でよく揉んで、弾力があるぐらいになったら、もう一度水洗いする。洗った後、10~15分間水に漬けておく。

油揚げは端を切り、中に空洞を作ってから、ザルにのせて熱湯を注ぎ、油抜きをして冷ましておく。

Point! 油抜きをしてからでは破れやすいので、先に中を開けておきましょう。



いんげんは半分長さに切っておく。



ごぼうは包丁の背で皮を剥いて、乱切りにして酢水につける。

Point! ごぼうは水の中で皮を剥くと皮が飛び散らなくてやりやすい。



れんこんもピーラーで皮を剥き、乱切りにしてごぼうと同じ酢水につける。



里芋は皮を剥き、塩で揉んでぬめりを取った後、塩を落とし、水気をふき取る。大きければ食べやすい大きさに切る。



にんじんは皮を剥いて、松竹梅などの形に型抜きしておく。



2 油揚げに具を詰めて煮る

1で油抜きした油揚げに、それぞれ下準備した具を入れ、上をかんぴょうで結ぶ。



鍋に、ダシ+しいたけの戻し汁とみりん、砂糖を入れ強火にかける。砂糖が溶けたら油揚げで包んだものを入れる。



Point! 油揚げを煮るときは、先に甘口で煮て、後で醤油を加えることで、ふっくらと、いい味がしみ込みます。

沸騰したら落とし蓋をして5分ほど煮る。



5分煮たら薄口しょうゆを加えてもう一度落とし蓋をして、弱火で10~15分ほど煮る。

Point! 醤油は油揚げに直接かからないように、鍋の端に出汁を寄せて醤油を加え、なじませるようにしましょう。

