

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55

～旬を余すところなく味わう和食～

初鯉のあぶい昆布締め



材 料

鯉 1/4身(300g程度)
 昆布 3枚
 (25~30cm×10cm程度のもの)
 酒 大さじ3
 酢 適量

<薬味>
 青じそ } など適量
 みょうが }
 ネギ }

<タレ>
 しょうゆ 大さじ2
 レモン汁 大さじ2
 みりん 小さじ1



作り方

鯉を炙る

1 鯉に串を打って、ガスの直火で表面を炙る。



2 氷水に取って冷ます。



3 冷たく引き締まったら、ペーパータオルで拭き、水気を切る。



4 鯉を1cmぐらいの薄切りにする。

昆布で締める

5 酢を含ませた布で昆布を拭き、汚れをサッと取る。



6 昆布に酒をかけてしんなりさせる。



7 バット等に昆布を敷き、その上に4の鯉をのせ、さらにその上に昆布を重ねる。
 (昆布で鯉をはさむようにする)

8 7にラップをし、冷蔵庫で1~2時間寝かせる。

タレを作る

9 鍋にタレの材料を入れ、火にかける。

10 周りがふつふつとしてきたらすぐに火を止め、鍋ごと氷水につけて、冷ます。



Point! 熱いまま置いておくと、タレが濁ります！
 すぐに氷水で冷まして、透き通ったきれいなタレを作りましょう。

盛り付ける

11 冷蔵庫から鯉を取り出し、お皿に盛り付ける。

12 千切りなどにしておいた薬味をあしらひ、タレをつけて頂く。



江戸時代、初物を食べると75日長生きできると、庶民たちは初物に夢中になりました。
 特に初鯉の威力は別格！
 通常の初物の10倍、750日も長生きできるともてはやされ、江戸っ子たちはこぞって初鯉を手に入れようと、江戸中を走り回ったのでした。

旬の山菜汁

～西京味噌風味～

材料(4人分)



旬の山菜 適量
タケノコ、ウド、ワラビ、コゴミなど
にんじん 1本
しいたけ 4枚
木の芽 適量



西京味噌 120g
だし汁 600cc

<だし汁の分量>

水1ℓあたり
かつおぶし 20g
昆布 1枚(10cm四方程度)

作り方

ダシ汁を作っておく

Point! 作り置きしておき、色んなお料理に活用しましょう。

下準備

- 1 タケノコは、米の研ぎ汁に酒少々を入れて煮てアクを取り、その後ダシでサッと煮ておく。
- 2 ウドは、皮をむいて短冊に切り、酢水に漬けてアクを抜く。
- 3 生のワラビは、木灰に熱湯を注ぎ重石をして3時間ほど漬け、アクを抜いておく。
- 4 コゴミはサッと湯がく。
- 5 しいたけは、飾り包丁を入れて、ダシで煮ておく。
- 6 にんじんは大きめの短冊に切って砂糖を入れたダシでサッと湯がく。



盛り付ける

- 7 西京味噌をダシで溶いて汁を作る。
- 8 各材料を椀に盛り付け、熱々の汁を材料の2/3まで入れて、上に木の芽を飾る。

