

旬の素材で
おいしいレシピ

わかばクッキング教室

十河 絹子

瀬戸内の春を味わう
鱈のみそ漬



- 材料 (4人分)
- ・鱈 …………… 4切れ
 - ・塩 …………… 適量
 - ・ガーゼ …………… 2枚
- ④
- 白みそ …………… 大さじ4
 - 酒 …………… 大さじ1
 - みりん …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… お好みで
 - ・生姜の甘酢漬 … 適量

- 作り方
- ① 鱈の両面にうす塩をふり(皮の方に多めに) 40~50分置いたら表面の水気を拭きます。
 - ② 小さなボウルに④の白みそを入れ、酒とみりん、お好みで砂糖を加えながらのぼし、全体をよく混ぜます。(みその味や固さで調味料の量を加減してください。)
 - ③ バットに半量の②をのぼし、ガーゼを敷いて①の鱈をのせ、その上にまたガーゼ、みその順にのせて、1~2時間漬け込みます。(濃いめの味がお好み場合は、冷蔵庫で一晩おきます。)
 - ④ ③の鱈を取り出し、中火でこんがり焼き色が付くまで両面を焼きます。(焦げやすいので火加減に注意。)皿に盛り、生姜の甘酢漬を添えます。

- * 漬け込んだ状態で保存する場合は、みそ床から鱈を取り出しラップで包んで冷蔵保存するのがおすすめです。
- * 旬の鯛や豚肉でもおいしくできます。



ホワイトソースなしでクリーミー
新じゃがのチーズ焼き



- 材料 (4人分)
- ・新じゃが …………… 500g
- ①
- 牛乳 …………… 300cc
 - 水 …………… 150cc
- ・塩 …………… 少々
 - ・黒こしょう …………… 少々
 - ・シュレッドチーズ …………… 80g
 - ・粉チーズ …………… 適量
 - ・さらしパセリ …………… 適量

- 作り方
- ① じゃがいもの皮をむき、厚さ5mmの輪切り、または半月切りにします。
 - ② 鍋に①と①を入れ、中火でやわらかくなるまで煮たら塩と黒こしょうをふります。
 - ③ 耐熱皿に②を入れ、シュレッドチーズを全体にかけ、粉チーズもふりかけます。
 - ④ 予熱しておいたグリルまたはオーブンに③を入れ、チーズがとろけて焦げ目がつくまで焼きます。パセリを散らしたらできあがりです。

* 新じゃがと相性の良いベーコンやソーセージを加えるのもおすすめです。

