

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

彩り華やかな
ホタテの照り焼き丼



作り方

- ①ほうれん草のざく切りと小房に分けたしめじを少量の油でさっと炒め、酒少量をふり、しんなりしたら取り出します。フライパンはふいておきます。
- ②ホタテの水分をキッチンペーパーで軽く抑え、薄く片栗粉をふります。フライパンに少量のサラダ油を熱し、ホタテの両面にさっと焼き目をつけたら④をまわしかけ、煮立ったらバターを加えて火を止めます。
- ③丼にごはんを盛り、もみのりをふり、①、②とイクラを彩りよく盛り、お好みの薬味をのせてできあがり。

材料（4人分）

- ホタテ貝柱 …………… 20粒
イクラ …………… 適量
ほうれん草 …………… 1/2束
しめじ …………… 1パック
もみのり …………… 適量
ごはん …………… 2合分
酒・みりん・しょうゆ …………… 各大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1と1/2
バター …………… 10g
片栗粉・サラダ油 …………… 各適量
薬味(しょうが、わさび、青しそなど)

④



新春にいただく贅沢鍋
ぶりしゃぶ

材料（4人分）

- ブリ(またはハマチ) …… 刺身用短冊500g
水菜 …………… 1束
えのき …………… 1袋
しいたけ …………… 4個
ポン酢しょうゆ …………… 適量
柚子こしょう …………… 適量
水(またはだし) …………… 600cc
昆布 …………… 10cm角1枚
酒 …………… 1/4カップ
塩 …………… 小さじ1/2

⑤

作り方

- ①ブリは刺し身に、水菜は4～5cmに切り、えのきは石づきを取って軽くほぐしておきます。
 - ②鍋に⑤を煮立て、水菜、えのき、しいたけを入れてひと煮立ちさせたら、ブリをしゃぶしゃぶしていただきます。
- *ポン酢しょうゆに柚子こしょうを加えていただきます。
- *ブリは火が通り過ぎると身が崩れやすいので、鍋に入れ表面が少し白くなる程度がおすすめです。

