

浜田圏域レシピ

【くじらご飯・干し大根の煮物・つみれ汁】

献立名	材料名	6人分	作り方
くじらご飯	米 白くじら ごぼう 人参 大根 こんにゃく 醤油 酒 塩	3合 150g 75g 75g 75g 75g 大さじ1.5 大さじ1.5 小さじ3/4	①くじらは短冊に切り、熱湯をかけ余分な脂を落とす。 ②ごぼうはさがきして水にさらし、こんにゃく、人参は細かく切り、大根は短冊に切る。 ③釜にといた米と同量の水、①、②と調味料を加え炊く。 ④炊きあがったら軽く混ぜ、お椀に盛る。
干し大根の煮物	干し大根 戻し汁 いりこ 酒 砂糖 醤油 油	30枚 適量 45g 大さじ3 大さじ1.5 大さじ3 適量	①干し大根は水で洗い、30分ぐらい水につけておく。 ②鍋に①を入れ、多めの水を入れて火にかけて沸騰したら火を消しそのまま冷ます。 ③②を絞って、油で炒め、戻し汁を鍋にひたひたになるまで入れ、いりこ、酒で中火で煮る。 ④砂糖、醤油を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
つみれ汁	あじ しょうが 小ねぎ 片栗粉 塩 だし汁 人参 ごぼう 醤油 塩	3尾 小さじ1/2 2.5本 小さじ3/4 少々 900ml 22.5g 22.5g 小さじ1.5 少々	①あじは3枚におろし、皮を取り除く。みじん切りにしたしょうがと一緒に包丁でたたいてすり身にする。(フードプロセッサーを利用してもよい。) ②①に小口切りにした小ねぎを少し残して入れ、片栗粉、塩と一緒に混ぜ合わす。 ③ごぼうはさがきにして水にさらす。人参もさがきにしておく。 ④鍋にだし汁、ごぼう、人参を入れて火にかける。野菜に火が通ったら②のつみれをスプーンで丸くして沸騰した鍋の中に入れ、アクをとりながら煮る。 ⑤つみれが浮いてきたら醤油と塩で味を調べて、最後に残りの小ねぎを散らし、お椀に盛る。