

第2回（経験者コース）

魚のみそホイール焼き

材料（4人分）

サバ・アジ・さわらなどお好みの魚の切り身4切れ(1切れ40～60g)

アルミホイール25cm×25cm 4枚

A（白みそまたは米みそや麦みそ60g

酒大さじ2 砂糖大さじ2 醤油大さじ1）

⇒酒の代わりにみりんでも良いです。その場合は砂糖の量を減らします。

作り方

- ①小ボールにみそを入れて酒を加えて溶きのばし、砂糖・醤油で味をととのえる。
- ②アルミホイールの真ん中に魚の切り身を置き、上から①をスプーン1～2杯分かけてアルミホイールで包み、魚焼きグリルまたはトースターで約15分焼く。

●ポイント●

- ・砂糖はお好みで増減しても良い。
- ・魚のほかにきのこ類やたまねぎなどの野菜を入れても良い。

○必要な器具○

小ボール スプーン1つ

はる す もの わかたけじる 春のお吸い物(若竹汁)

材 料 (4人分)

たけのこ(ゆで)60g ⇒なければ玉葱たまねぎなど他の野菜やさいでも良い

わかめ(生)20g ⇒乾燥わかめかんそつの場合は2gを水ばあいにもどす

み ば まい
三つ葉4枚

☆ほかに、麩ふやかまぼこを入れても良いですよ。

いちばん
一番だし：出来上がり3カップ

A (水3.5カップ 昆布8cm角1枚 削りかつお15g)

⇒あらかじめ水の中に昆布を入れて30分ほどおいておく。

B (塩しおこ小さじ2/3 薄口醤油うすくちしょうゆ小さじ1)

作り方

① たけのこは4~5cm長さながの薄うすい短冊たんざくぎ切りにし、わかめは食べやすい大きさに切る。

② 一番だしをとる。

鍋なべにAの水・昆布を入れて30分ほどおいて弱火よわびにかけ、沸騰直前ふいとうちよくぜんに昆布を取り出し、削りかつおを入れて火を止め、削りかつおがしずめかた しぼば固く絞ふきんったぬれ布巾(または目の細かいザル)で静かにこし、Bで味をととのえる。

③ ②に①を入れて2~3分煮て火を通し、お椀わんによそい三つ葉をそえる。

○必要な器具○

片手鍋1つ お玉1つ 布巾またはザル ポール1つ まな板いた 包丁ほうちょう

↑布巾は厚手のキッチンペーパーでも可

な はな あ 菜の花のごま和え

材 料 (4人分)

菜の花8~12本ほん

A (すりごましろ おお(白)大さじ4 醤油しょうゆ大さじ2 砂糖さとう大さじ1)

作り方

①菜の花は沸騰ふいとうしたお湯ゆに塩しおしょうしょう少々いを入れて1分ほど茹ふんでて水ゆにとって冷みすまし、水気さをしほり3~4cm長さながに切る。

②①・Aを和え、器あに盛うつわる。

○必要な器具○

片手鍋1つ ポール1つ 菜ばしさい1つ まな板いた 包丁ほうちょう