

新しく始まったお料理レシピのコーナーです!
 総料理長 小山が、お家でできるレシピをご紹介しますよ。
 今回は、お祝い事にもぴったりの鯛めしと鶏以外でもアレンジできる南蛮煮の2品です。



鯛めしは一匹まるごと使ったりもしますが、今回はご家庭でも作りやすいように、切り身を使いました。生姜と葱を混ぜることで、鯛のくさみがとれ食べやすくなりますよ。
 南蛮煮は、肉や魚を葱や唐辛子と煮た料理のことです。鶏もも肉に限らず、合鴨コースやあいなめ、甘鯛など少くせのあるものに向いています。
 ぜひ一度作ってみて下さいね。

総料理長 小山



鯛めし



作り方

1 上身の鯛に薄塩を30分あて、軽く水で洗っておく。

ここがPOINT 塩をふっておくと生臭みが消え、魚のうまみが引き立ちます。

2 1を調味料Bに約30分つけ込む。



3 米3合を手早く洗い、調味料Aをあわせ、出し昆布の上に上身の鯛をのせ、炊く。



4 炊きあがったら、鯛を取り出しほぐす。ほぐした身を戻し、針生姜を混ぜ15分蒸らす。



5 きざみ葱をふりかけてお召し上がり下さい。



完成!!

材料

鯛……………約300g
 米……………3合
 出し昆布……………10g
 針生姜……………30g
 きざみ葱……………適量

調味料A

かつおだし汁……………600cc
 塩……………小さじ1/2
 薄口醤油……………15cc
 濃口醤油……………15cc
 みりん……………15cc

調味料B

昆布だし……………90cc
 薄口醤油……………45cc
 濃口醤油……………45cc
 酒……………90cc
 みりん……………90cc

お米を洗う時のPOINT

お米に冷水を入れたら、1回目はすばやくすすぎましょう。糠の臭いがつくと、おいしくないお米になってしまいます。

鶏もも肉の南蛮煮



2 焼いた鶏もも肉を湯通しし、余分な油分を落とす。



3 調味料Aを鍋に入れ、やや沸騰してきたら水溶き片栗粉を入れ強めのとろみをつける。



ここがPOINT 片栗粉を入れる時、温度が低いとにごってしまうので、注意しましょう。

4 3を沸騰させ鶏もも肉を皮目を上にして入れ、唐辛子を入れる。弱めの中火で5~6分煮る。火を止めて煮汁が冷めたら出来上がりです。



ここがPOINT 少し時間をおいて冷まし、味を含ませましょう。

5 ご家庭にある野菜をあしらって盛り付けて下さい。



ここがPOINT 旬のものを使うと季節感がでていいですよ。今回は、菜の花とたけのこをそえてみました。



完成!!

材料

鶏もも肉……………約250g(1枚)
 糸切り唐辛子

調味料A

かつおだし汁……………400cc
 薄口醤油……………60cc
 砂糖……………60cc
 水溶き片栗粉……………適量

作り方

1 鶏もも肉は火が入りやすいように皮目に針打ちをして、熱したフライパンに皮目を下にして入れ、こんがりときつね色になるまで焼く。身のほうは表面の色が変わる程度にさっと焼く。



ここがPOINT 針打ち…竹串やフォークを使って穴をあけましょう。中に火が入りやすくなるのと同時に皮が縮むのを防ぎます。