

男の料理 第184回

今月のテーマ 乗っ込み鯛



- 鯛の淡煮(2人分)
 1. 鯛の切り身2切れは両面に塩をふり、20分おく。
 2. しいたけ2枚は軸を切り、長ねぎ 1/2 本は4cm長さに切って両面に数か所軽く切れ目を入れ、豆腐 1/4 丁は半分に切る。わかめ30g は食べやすい大きさに切る。
 3. 鍋に湯を沸かし、しいたけと長ねぎを20秒ほど漬けて引き上げる。続けて鯛を10秒ほど漬けたら水にとって身を締めて、水気をよくふく。
 4. 別の鍋に煮汁(水300ml、薄口醤油20ml、酒10ml)に、しいたけ、長ねぎ、鯛、豆腐、わかめを入れてから中火にかけ、沸騰したら1分ほど煮て、長ねぎが柔らかくなったら火を止めて器に盛り、木の芽を添える。
- ほうれん草としめじの煮浸し(2人分)
 1. ほうれん草 1/4 束は5cmに切り、茎と葉の部分に分ける。
 2. しめじ1/2 パックは石づきをとり、1本ずつほぐし、熱湯でさっと霜降りする。
 3. 鍋に浸し地(水100ml、薄口醤油10ml、酒 5ml)としめじを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら1分煮て、火を止める。

4. さらにほうれん草の葉を加え、粗熱が取れるまで浸し器に盛る。

● ヨーグルトボウル イチゴとブルーベリー(2人分)

1. イチゴ4粒はヘタを切り落とし、輪切りにする。
2. 器にプレーンヨーグルト300g を盛り付け、イチゴ、グラノーシリアル大2、まるごと果実ブルーベリーの順に盛り付け、ミントを飾る。

