

夏のおうちでおもてなし和食

4人分

スズキの葛叩き 薬味 ぽん酢



スズキ(鯛などの白身魚でも良い)※刺身用	160g		
小葱	20g	新生姜	25g
みょうが	2ヶ(40g)	しそ	4枚
ぽん酢	適量	片栗粉	適量

- ① 皮を引いたスズキの身を、そぎ切りにし片栗粉をまぶし熱湯にくぐらせ軽く火を通し、冷水で冷やし水気を切る。
- ② 小葱は粗めの小口切り、みょうがと新生姜は千切り、しそは粗みじんに切り軽く水にさらして合わせる。
- ③ 器に盛り付け、ぽん酢を添える。

水羊羹



こしあん	250g	粉ゼラチン	5g
塩	少々	ミネラルウォーター	250cc

- ① 粉ゼラチンを水大さじ1で溶かしておく。
- ② 鍋にこしあんとミネラルウォーターを入れ、沸騰させないように弱火で溶かし、塩で味を調える。
- ③ ①を入れて溶かし、分離しないように混ぜながら冷まして、器に流して固める。

夏のおうちでおもてなし和食

鱈南蛮漬けと夏野菜の揚げ浸し



鱈※正身 (210g)	2匹
なす	2本
ズッキーニ	600g
ヤングコーン	4本
ミニトマト	4ヶ
サラダ油	適量
小麦粉	適量

A	出汁	400cc
	酢	120cc
	みりん	40cc
	薄口醤油	40cc
	砂糖	小さじ2
	鷹の爪	1本 (小口に切り、種を取る)

- ① 鱈を三枚卸しにし、中骨を抜き形を整え、小麦粉で打ち粉しておく。
- ② なすは縦半分に切り、皮目に細かく包丁目を入れる。ズッキーニは輪切りにする。ヤングコーンは長さを整え、ミニトマトはヘタを取る。
- ③ 鍋に分量のAを入れ、ひと煮立ちさせ漬汁を作る。
- ④ 180度の油で①を揚げて油を切り、熱いうちに漬汁に漬けて冷ます。
- ⑤ ②を素揚げし、冷ましておく。(ミニトマトは素揚げした後に皮を剥く。)
- ⑥ 器に鱈と野菜を盛り、漬汁をかける。