

# 自宅でおもてなし和食

天童ホテル 武田信太郎先生



## 鰯(ぶり)の酢締め



4人前

刺身用鰯 1冊(約200g)

塩 小さじ3

酢 約2カップ

山葵(わさび) 少々

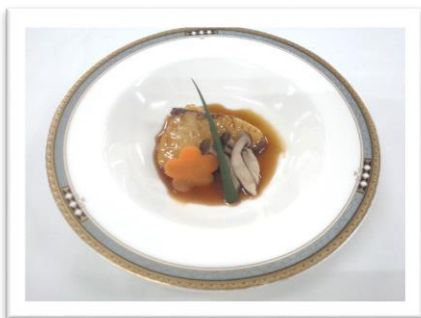
人参 少々

水菜 少々



- ① 水菜は茹でて切り、人参は飾り切りにする。
- ② 鰯はまんべんなく塩をまぶして30分置き、塩を洗い流して米酢に30分漬ける。
- ③ 1時間したら、酢を切りラップに包んで冷蔵庫に1時間以上おいてから、食べやすい大きさに切り出し、水菜と飾り切りした人参と共に盛り付け山葵を添える。

## 鰯(ぶり)の鉄焼き



鰯の切り身 4切(1切約35g)

しめじ 適量

人参 適量

万能葱 適量

サラダ油 適量

塩 少々

小麦粉 少々

酒 25cc

みりん 25cc

A 濃口醤油 30cc

砂糖 大きじ2

おろし生姜 4g



- ① Aの調味料を分量通りに合わせておく。
- ② 鰯の切り身に軽く塩を振り約10分おき、浮いてきた水分をキッチンペーパーでよくふき取り、小麦粉を全体に軽くまぶす。
- ③ フライパンに多めのサラダ油をしき、鰯の表面から焼目が付く様に強火で焼き、裏返して焼目を付け、別皿に取る。
- ④ 油を切ったフライパンに①を入れ沸いたら③を表面から入れて軽く煮詰め、裏返してさらに煮詰めて火を通す。
- ⑤ 人参は花型に切り茹でて岡上げし、しめじも茹でて岡上げする。
- ⑥ 鰯を盛り煮汁を掛け、人参・しめじ・万能葱の先を添える。

## 鰯葱(ぶりねぎ)鍋



鰯切り身 2切(1切約40g)

葱 1本

千切り生姜 5g

柚子皮 少々

A 出汁 400cc

みりん 50cc

薄口醤油 50cc



- ① 鰯の切り身に軽く塩を振り、約10分おき、半分に切り出し霜振りして冷水に落とし、掃除して水気を切っておく。
- ② 葱は乱切りにして水の中でほぐし、水気を切っておく。
- ③ 生姜と柚子皮は千切りにし、別々に水に浸しておく。
- ④ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちしたらボウルに入れ、冷ましておく。
- ⑤ 小鍋に④を適量入れ生姜を入れる。沸騰したら葱を入れて弱火にし、葱に火が通ったら鰯を入れて少し煮詰まるくらい煮る。
- ⑥ 食べる時に柚子皮を散らす。



## 山形ガスがおすすめるガスの節約方法



### 暖房機

- フィルターの掃除をして、暖房効率を高める。
- 設定温度を1度下げて、1枚多く着る。
- 暖房機のeco機能を使って節約する。
- カーテンを閉めて、暖気が逃げないようにする。

### 給湯器

- お風呂が沸いたら「自動モード」を消し、お湯が冷めたら追い焚きして、その都度温める。
- 節水シャワーヘッドに交換する。
- お風呂が沸いたら、お湯が温かいうちに間を空けずに入浴し、追い焚き回数を減らす。

### 調理

- 炎が鍋(フライパン)の外枠からはみ出さないように火力を調整する。
- 鍋底の水滴はふき取る。
- 調理中は鍋にふたをした方が、エネルギー効率が良く節約できる。