

自宅で
おもてなし和食



ぶり 鰯づくし

協力：天童ホテル 日本料理調理長
武田信太郎先生

タレにつけて揚げることで、鰯(ぶり)の風味が際立ち、食感ふわふわな唐揚げが簡単にできます。

4人分

鰯(ぶり)の唐揚げ

| | | | |
|-------|------|---------|------|
| 鰯(ぶり) | 200g | ししとう | 4本 |
| レモン | 1/2個 | 片栗粉 | 少々 |
| A 酒 | 大さじ1 | みりん | 大さじ2 |
| 薄口醤油 | 大さじ3 | おろししょうが | 小さじ1 |



- ① 鰯(ぶり)を一口に切り出し水洗いし、キッチンペーパーなどでよく水気を切っておく。
- ② ①をAに15分漬け込みザルに切り、片栗粉をまぶして170度のサラダ油で揚げる。
- ③ ししとうは素揚げにし、レモンはくし型に4カットし、盛り付ける。

簡単な調理過程なのに見栄えもきれいな
本格的和食が出来上がります。



4人分

鰯(ぶり)の漬け丼

| | | | |
|----------|------------------|------|------|
| 刺身用鰯(ぶり) | 200g (1切10g×20切) | | |
| こねぎ | 少々 | いりごま | 少々 |
| わさび | 少々 | 白飯 | 2合 |
| かり | 60g | | |
| A 酒 | 大さじ4 | みりん | 大さじ2 |
| 濃口醤油 | 大さじ4 | | |
| B 米酢 | 50cc | 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 2g | | |



- ① 炊きたての白飯2合に B とかりを混ぜ合わせ寿司飯を作る。
- ② A の調味料を鍋に入れ、調味料のアルコール分を蒸発させ冷ましておく。
- ③ 鰯(ぶり)を1切10gに薄く切り出し、軽く水洗いし、キッチンペーパーなどで良く水を切り、A に15分漬け込み汁を切る。
- ④ 器に寿司飯を盛り鰯(ぶり)を5切盛り、こねぎ・ごまを散らしわさびを添える。

自宅で
おもてなし和食

鰯(ぶり)づくし

今が旬の鰯(ぶり)のあらと、たくさんの野菜を酒粕で仕上げた身体も心もポカポカになる美味しい一品です。

協力：天童ホテル 日本料理調理長
武田信太郎先生

4人分

鰯(ぶり)の粕汁

| | | | |
|----------|------|-------|-------|
| 鰯(ぶり)のあら | 300g | 大根 | 80g |
| にんじん | 50g | ねぎ | 50g |
| こんにゃく | 60g | 厚揚げ | 80g |
| せり | 少々 | だし汁 | 600cc |
| 酒粕 | 50g | 無調整豆乳 | 50cc |
| 酒 | 小さじ2 | 薄口醤油 | 小さじ2 |
| 白味噌 | 10g | 田舎味噌 | 10g |



- ① 鰯(ぶり)のあらを食べやすい大きさに切り、塩を振って約10～15分おき、お湯で霜振りした後、冷水で冷ましウロコや血合いなどを掃除しザルで水を切る。
- ② 大根はいちょう切、にんじんは半月切にして下ゆでする。
- ③ ねぎ・こんにゃく・厚揚げは食べやすい大きさに切り、厚揚げは油抜きしておく。
- ④ 酒粕は分量の豆乳でのばしておく。鍋にだし汁を入れ、せり以外の各材料を煮て火が通ったら薄口醤油以外の調味料を入れ、5分ほど煮る。※沸かさない様注意する。
- ⑤ 一度火を消して食べる前に温め直し、薄口醤油で香りを付け、せりを散らす。



便利機能を使ってみよう

■温度調節機能

揚げる材料に応じて、お好みの温度に設定すれば、火加減を自動調節。油の温度変化を抑えて、カラッと美味しく仕上がります。

■コンロ調理タイマー機能

料理に合わせてタイマーを設定でき、時間がきたら自動消火します。ゆですぎ、煮すぎを防ぎます。

■湯わかし機能

お湯が沸いたら音でお知らせし、自動消火します。

※コンロによって機能は異なります。