

春のおうちでおもてなし和食

協力：
天童ホテル 武田信太郎先生

蛤（はまぐり）のにゅうめん



■材料（2人前）

◆ 蛤（はまぐり）	6	ヶ（砂抜き済）
◆ 素麺	2	束
◆ 三つ葉	少	々
◆ 木の芽	4	枚
A 昆布	5	g
水	600	cc
酒	大さじ	2
B みりん	小さじ	1
塩	小さじ	1
薄口醤油	小さじ	1

- 1 多めの湯で素麺を茹で、よく水洗いしてざるにあげ水気を切る。
- 2 鍋にAを入れ、30分置いてから洗った蛤（はまぐり）を入れ、沸騰する前に昆布を取り、殻が開いたら蛤（はまぐり）を取り出し、Bで味を調え茹でた素麺を入れ温める。
- 3 器に素麺・蛤（はまぐり）を盛り、蛤（はまぐり）の出汁を入れ、三つ葉・木の芽を添える。

鯛の酒蒸し



■材料（4人前）

◆ 鯛	4	切（1切約60g）
◆ 昆布	3	g×4枚
◆ 葱	1	本
◆ 小松菜	2	束
A 水	800	cc
塩	大さじ	1・小さじ
B 酒	200	cc
水	200	cc

- 1 Aを分量通りに合わせておき、鯛の切り身を10分間漬け、お湯で霜降りし冷水に落とし、キッチンペーパーで良く水気を切っておく。
- 2 葱は乱切りにして水に浸し、ザルで水気を切っておく。
- 3 小松菜は茹でて冷水で冷やし、3cmに切っておく。
- 4 フライパンに昆布を敷き、Bの調味料を加え昆布が柔らかくなったら、葱と鯛をのせ蓋をし強火で沸騰したら、灰汁をとりながら中火で約6～7分蒸らして火を通す。
- 5 器に盛り付け、小松菜を添える。
- 6 お好みでぼん酢に薬味（紅葉おろし・小葱）を入れる。

蛭烏賊ごはん



■材料（4人前）

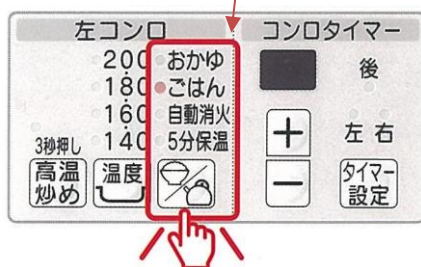
- ◆ 米（洗い米） 2合
- ◆ 蛭烏賊 120g
- ◆ 新生姜 40g
- ◆ 絹さや 4枚

- 鰹出汁 350cc
- 酒 20cc
- A** 味醂 10cc
- 薄口醤油 30cc

- 1 蛭烏賊の目・口・軟甲を骨抜きを使って取り除く。
- 2 新生姜は皮を剥き少しおろしておき、残りは千切りにし水に浸しておく。
- 3 絹さやは筋を取り、塩を入れた湯で茹でて冷水で冷まし切り出しておく。
- 4 炊飯鍋に米・蛭烏賊・新生姜とAを入れ、炊飯機能を使って炊く。
- 5 炊き上がったら蛭烏賊だけを取り、新生姜をざっくり混ぜ、蛭烏賊をもどして混ぜ、器に盛り絹さやを散らす。

※自動炊飯機能とは…

ガスコンロの「炊飯ボタン」を押すだけで自動で温度調整し、火加減から消火まで調整する機能です。



【操作手順】 ※コンロによって、操作方法が異なります。

- ① ガスコンロの電源を入れる
- ② 「炊飯ボタン」を押し、点火する
- ③ そのまま30分（蒸らし含む）待つと出来上がり！



炊き上がりイメージ

