

2020年 ガス展

ガスでおいしい おうちごはんレシピ



晩酌にぴったり！自宅で簡単料亭の味

講師：日本料理 千歳館

代表取締役社長 澤渡 章先生

材料：2人前

先生から豆知識&ワンポイントアドバイス

真鯛は春「さくらだい」、秋「紅葉だい」と言います。春と秋は積極的に貝や小動物のエサを食べ、体表が鮮やかな色になることに因んでいます。

なめろうは、小鉢に大葉を敷いて盛り付けると豪華な晩酌のおつまみに、お茶漬けにアレンジすれば一杯一杯一杯になります。2品ともお魚を変えればアレンジ自在なので、ぜひ作ってみてください。

鯛香梅焼き

真鯛切り身	2枚	梅干し	1個	大葉	1枚
炒りごま	小さじ1	塩	適量		

- ① 梅干しから種を取り、包丁で叩いておく。これに刻んだ大葉、炒りごまを混ぜる。
- ② 真鯛の切り身に軽く塩をふり、両面を焼く。
※このときグリルのオート機能を使うとボタンひとつで簡単に焼きあがります
- ③ 焼いた真鯛に①を乗せ、軽く温めて出来上がり。



なめろうのお茶漬け

1.なめろうを作る

魚(刺身用)…鯛や鰻など	60g	味噌	大さじ1	炒りごま	大さじ1
--------------	-----	----	------	------	------

- ① 刺身用の魚をまな板で細かく切り(叩くと酸化が早まる)、これに材料の調味料を加えて、包丁で切り混ぜる。

2.お茶漬けにアレンジする

ご飯	お茶碗2杯程度	刻み海苔	適量	出汁(昆布10g、鰹節30g、水20)
薄口醤油	適量			

- ② 分量の水に昆布のみを入れ、弱火で火にかける。出汁をとっている間、沸騰させないように注意する。小さい泡が少しずつ出てきたら、鰹節を入れ、沸騰寸前で弱火にし、30分煮込む。
※このときコンロのタイマー機能を使うと時間になると自動消火します
- ③ 火を止めてからザルでこし、ここに薄口醤油で味を調える。(出汁10に対し薄口醤油70mlが目安)
- ④ 炊きたてのご飯を大きめの茶碗に盛り、その上に①をのせ刻み海苔をちらし熱々の出汁をかける。

自動炊飯機能は簡単においしくご飯が炊けます！

ガスコンロの自動炊飯機能を使えば、「炊飯ボタン」を押すだけ。あとはガスコンロが自動で温度調整し火加減から消火まで調整します。



炊き上がりイメージ

炊飯ボタン ※炊飯ボタンはガスコンロの機種によって若干異なります。

