

冬の訪れ 自宅でおもてなし和食

鯖とたらこの美味しさを合わせた、ご飯が進む一品です。
お魚が苦手なお子様も、これなら食べられるかも？
お弁当にもぴったりです。

協力：天童ホテル 日本料理調理長
武田信太郎先生

4人分

鯖そぼろ明太

鯖半身	150g	たらこ	150g
生姜みじん切り	10g	煮切り酒	小さじ2
七味唐辛子	小さじ1/2弱	粉山椒	少々
青海苔	少々		



たらこは皮をはずして玉子だけにし、ほぐしておく

- 鯖に軽く塩を振り30分おき、水で洗い水分を拭き取り、蒸し器で10分蒸し皮・小骨などを取り除き細かくほぐす。
- テフロン加工のフライパンで、みじん切りにした生姜を乾煎りし、①を加え軽く水分を飛ばして冷ましておく。
- ②にほぐしたたらこ・分量の七味唐辛子・粉山椒少々・分量の煮切り酒を混ぜ合わせ盛り付け、好みで青海苔を振る。

秋鯖の美味しい季節の、秋らしいおもてなしの一品です。
初めに塩を振って水分を拭き取ることで、生臭さが軽減されるそうです。ぜひお試しください。

4人分

鯖の揚げ出汁みぞれ仕立て

鯖	1本(570g)	豆腐	35g × 4
しめじ	60g	ししとう	8本
みょうが	2ヶ	小葱	2本
小麦粉	適量	片栗粉	適量
サラダ油	適量		
出汁	150cc	みりん	30cc
A 薄口醤油	30cc	大根おろし	100g
おろし生姜	5g		



- 鯖は3枚に卸し、腹骨を取り軽く塩を振り30分おき、水で洗い水分を拭き取る。中骨を抜き、皮目に包丁目を入れ半分に切る。
- 豆腐は35gの長方形に切り、キッチンペーパーで水切りしておく。しめじは石づきを取りばらし、ししとうはヘタを取り穴を開けておく。
- みょうがは水で洗って水気を切り、小口切りにする。小葱は斜めに切る。
- 小麦粉と片栗粉を同割りであわせ、鯖・豆腐・しめじに打ち粉して175度に温めた油で揚げ、ししとうは素揚げして器にもる。お好みでにんじんなどの彩りを添える。
- Aの材料を鍋で温め④にかけ、③を散らす。

冬の訪れ 自宅でおもてなし和食

協力：天童ホテル 日本料理調理長
武田信太郎先生

珍しい味噌風味の和風ぷりんです。
季節の果物を添えて、見た目も秋らしい、おもてなしのデザートです。ぜひ作ってみて下さいね！

4人分

味噌風味ぷりん ささげ甘煮添え

味噌風味ぷりん 材料

牛乳	250cc	三温糖	35g
A 生クリーム	50cc	マスカルポーネ	20g
玉子	2ヶ		
味噌	25g	果物	適量

ささげ甘煮 材料

ささげ	100g		
B 水	200cc	三温糖	90g
塩	少々		



味噌風味ぷりん

- ① 味噌に軽く焼き目を付けて裏漉しし、焦がし味噌を作る。
- ② Aの材料を合わせ裏漉しし、焦がし味噌を混ぜ器に入れ蒸し器で蒸す。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- 【下準備】ささげは水洗いして半日程度は水に浸しておき、水気を切る。
- ③ 多めの水に、ささげを入れ中火にして、ひと煮立ちしたらザルにあげる。
- ④ ③を多めの水で中火にしてひと煮立ちしたら弱火にし、アクを取りながら1時間くらい煮込み、柔らかくなったらザルにあげる。
- ⑤ 鍋にBの材料を入れて混ぜたら④を入れ弱火で30分煮込み、味がなじんだらバットに移し冷ます。
- ⑥ ②にささげ甘煮と、形よく切り出した果物をお好みで盛り付ける。

