

焼きもの

〇香りが香ばしい“味噌粕漬け焼き”

1. 材料

- ①切り身 大 5切
- ②調味料
 - i 粗塩(家庭用の塩でも大丈夫です) ii 味噌(大さじ山盛り 5杯)
 - iii 酒粕(大さじ山盛り 4杯) iv 砂糖(大さじ山盛り 2杯)

注、味噌・酒粕・砂糖等の分量・割合は好みにより調整して下さい。

2. 調理方法

- i 切り身の下ごしらえ
 - ・切り身に塩少々を振り、冷蔵庫に一晩寝かします。
- ii 味噌粕の作り方
 - ・ボウル等に味噌・酒粕・砂糖を入れ、よくかき混ぜます。
- iii 味噌粕漬け焼きの作り方
 - ①一晩寝かしていた切り身を水洗いします。
 - ②キッチンペーパー等で水気をとります。
 - ③水気をとった切り身に、あらかじめ作っていた味噌粕をよくぬりつけます。
 - ④味をしませるため2～3晩寝かせます。
 - ⑤味噌粕を洗い落とし、焼いて出来上がりです。

焼きすぎに注意して下さい。

冷蔵庫に長く寝かせると塩辛くなります。

(保存する場合は冷凍をお勧めします。)

〇家族みんなで楽しく“ちゃんちゃん焼き”

1. 材料

- ①半身(三枚下ろしにした)
- ②野菜(多めに)
 - i キャベツ ii もやし iii 人参 iv 玉ねぎ 等
- ③調味料
 - i 味噌(大さじ5杯) ii 砂糖(大さじ3杯)
 - iii 日本酒(少々) iv すりおろしにんにく(少々)
 - v すりおろし生姜(少々)

注、味噌砂糖等の分量・割合は好みにより調整して下さい。

2. 調理方法

- i 野菜の準備
 - ・野菜は洗って食べやすいように切っておきます。
- ii ちゃんちゃん焼き用味噌の作り方
 - ・カップ等に味噌・砂糖・日本酒・にんにく・生姜を入れ、よくかき混ぜます。
- iii 焼き方
 - ①ホットプレート(または鉄板)を熱します。
 - ②鮭の半身を皮の方を下に敷き、その上に野菜をたっぷり盛り、用意していた ii の味噌をところどころにのせます。
 - ③ふたをして焼きます。
 - ④野菜と鮭から汁が出て、野菜がしんなりしてきたら出来上がりです。
 - ⑤鮭の身をほぐし、野菜と味噌をまぜながら食べます。

焼きもの

〇たまに食べてみよう“醤油漬け焼き”

1. 材料

- ①切り身
- ②調味料
 - i 粗塩(家庭用の塩でも大丈夫です)
 - ii だし醤油
 - iii みりん

注、だし醤油・みりんは好みにより調整して下さい。

2. 調理方法

- ①切り身に塩少々を振り、冷蔵庫に半日寝かします。
- ②寝かしていた切り身を水洗います。
- ③キッチンペーパー等で水気をとります。
- ④だし醤油とみりんを合わせます。
- ⑤切り身を④に漬け、冷蔵庫で一晩寝かせます。
- ⑥焼いて出来上がりです。

〇日本酒のお伴に“心臓の串焼き”

1. 材料

- ①心臓 数個
- ②長ねぎ
- ③調味料 塩コショウ

2. 調理方法

- ①心臓の血抜きをします。(少量の流水で1時間以上)
- ②心臓と長ねぎを竹串に交互に刺します。
- ③焼き鳥を焼くように炭火またはコンロ等で焼きます。
- ④塩コショウを好みでふりかけ出来上がりです。

揚げもの

〇ナイフとフォークでディナー気分“鮭フライ”

1. 材料

- ①切り身 (あらかじめ皮を剥いておく)
- ②ころも
 - i 小麦粉
 - ii たまご
 - iii パン粉
- ③調味料
 - i 塩コショウ

2. 調理方法

- ①切り身に塩コショウをまぶします。
- ②小麦粉、ときたまご、パン粉の順でころもをつけます。
- ③油で揚げて出来上がりです。

揚げもの

〇おやつ感覚“鮭のからあげ”

1. 材料

- ①切り身 (あらかじめ皮を剥いておく)
- ②片栗粉
- ③調味料 i 醤油 ii 日本酒 iii 砂糖

注、醤油砂糖等の分量・割合は好みにより調整して下さい。

2. 調理方法

i 切り身の準備

- ①切り身の骨(小骨も)をとげ抜き等で取ります。
- ②一口大の大きさに切ります。

ii 漬け汁の作り方

- ①なべに醤油、日本酒、砂糖を入れ温めながらよくかき混ぜます。
(好みにより、とうがらし、なんばんを入れます。)

iii 揚げ方

- ①なべに漬け汁を温めておきます。
- ②切り身に片栗粉をまぶし、油で揚げます。
- ③揚がったらすぐに漬け汁に浸します。
- ④ころもに浸みたら、なべから取り出して出来上がりです。

酢のもの

〇古風に楽しむ“ひずなます”

1. 材料

- ①鮭のあたま
- ②野菜 i 大根 ii 人参
- ③調味料 i 酢 ii 砂糖 iii 塩

2. 調理方法

i ひずの下ごしらえ

- ①鮭のあたまからひず(眼と眼の間の眉間軟骨)を切り取ります。
- ②切り取ったひずを良く洗い、食べやすいよう薄切りにします。
- ③塩をまぶし1時間程度したら、水洗いし水気をきります。

ii 野菜の下ごしらえ

- ・大根、人参は千切りにして塩をまぶし、30分程度したら水洗いし水気をきります。

iii ひずと野菜のあわせ

- ・下ごしらえしたひずと大根・人参をませ合わせます。

iv 甘酢の下ごしらえ

- ①酢を鍋で温め、熱してきたところで砂糖を加えかき混ぜます。
- ②砂糖がとけたら冷やしておきます。

v 盛り合わせ

- 器にiiiを盛り、甘酢を混ぜ合わせ出来上がりです。