

## 早春の献立



### 鯛のあら煮

【材料 4人分】

鯛アラ…2尾分  
ゴボウ…1本  
水煮タケノコ…1本

【調味料】

酒…150ml  
みりん…50ml  
水…150ml  
砂糖…大さじ6  
醤油…大さじ6



〈作り方〉

- ①鯛はぶつ切りにして熱湯にくぐらせ、冷水にとり、うろこや血を取ります。
- ②ゴボウはきれいに洗い、長さ4cmの鉛筆くらいの太さに切ります。
- ③タケノコは食べやすい大きさに切ります。
- ④鍋に酒・みりん・水を入れ中火にかけます。煮立ったら鯛・ゴボウ・タケノコを入れます。
- ⑤再度煮立ってきたら砂糖・醤油を加え、落し蓋をして6～7分煮ます。
- ⑥全体的に照りが出てきたら出来上がりです。



### アサリごはん

【材料 4人分】

お米…3合  
アサリ…2パック  
塩…少々  
酒…100ml  
油揚げ…1枚  
人参…1/2本  
だし汁…500ml  
三つ葉…1/2束

【調味料】

みりん…小さじ3  
薄口しょうゆ…小さじ4



〈作り方〉

- ①お米は炊く30分前に洗い、ザルにあげておきます。
- ②アサリは塩水で殻と殻を擦るように洗い、水分を切って鍋に入れ、酒を入れて蓋をして火にかけます。
- ③アサリの口が開いたら火を止めます。
- ④粗熱が取れたらアサリの身を殻から取り出します。蒸した汁はキッチンペーパーで濾します。
- ⑤油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切りさらに横に細切りにします。
- ⑥人参は皮をむき、マッチ棒くらいに切ります。
- ⑦三つ葉は長さ1cm位に切っておきます。
- ⑧炊飯器に米を入れ、アサリの、蒸し汁と調味料を入れ、だし汁を炊飯器の水量線まで入れて、油揚げ、人参を入れて炊きます。
- ⑨炊き上がりましたら15分蒸らして、アサリ。三つ葉を加えてさっくりと混ぜて出来上がりです。

