

かれいのみぞれ煮 (4人分)

材料 　かれい4尾 　生姜1/2薄きり 　生姜1/2針生姜 　大根1/4
調味料 　酒100cc 　醤油100cc 　味醂50cc 　砂糖大2 　水300cc

- ①解凍したかれいを2切に切り背の部分に、切込みをいれる。
- ②鍋に水調味料を入れ煮立てて、切り身の皮目を上に入れ生姜を入れ煮る。
- ③10分間煮汁を掛ながら煮詰め大根おろしを入れ、ひと煮立てする。
- ④器にかれいを盛り針生姜を添える。

シーフードミックスのとろり炒め (5人分)

材料 　シーフードミックス1セット 　白菜1/4 　椎茸1パック 　片栗粉
調味料 (醤油大1 　砂糖小1/2 　酒大2 　だしの素大2 　塩小1 　胡椒少々)

- ①白菜は茎と葉を別にして、ざく切り、椎茸茎を取り短冊切り。
- ②解凍したシーフードミックスに酒大1 　塩少々まぶし水気を取る。
- ③②に片栗粉大2を全体にまぶし、熱湯でさっと茹でざるに取る。
- ④中華鍋にサラダ油大2を熱し白菜の茎を炒めしんなりしたら葉を炒める。
- ⑤④に椎茸を加え全体に油が回ったら、調味料を加え③を入れます。
- ⑥片栗大2水300ccを加えた水溶き片栗粉を作る。
- ⑦⑤に⑥を加え中火で全体にとろみをつけ煮込む。

鮎の炊き込みご飯 (6人-7人分)

材料 　米5合 　鮎3尾 　調味料 　醤油大5 　酒大3 　塩小1

- ①鮎は塩焼きにする、米を研ぎざるに取り水切りする。
- ②米に調味料を足した目盛りの水加減にして、鮎を入れ炊く。
- ③炊き上げたご飯から鮎を取り出し、頭、内臓、骨を取り出す。
- ⑤鮎の身をほごして、ご飯に混ぜ合わす。



