

松江圏域レシピ

【ご飯・鯖の塩焼き・柿とかぶの酢の物・のっぺい汁】

献立名	材料名	6人分	作り方
鯖の塩焼き	鯖 塩 大根 すだち	2尾 小さじ2 400g 3個	①鯖は3枚おろしにしてペーパーで水気をふき取りバットに並べて両面に高い位置から塩をふり、15分ぐらいおいてから焼く。 ②大根は皮をむいておろし金ですりおろし軽く水気をきる。 ③すだちは横半分に切る。 ④鯖を皿に盛り大根おろし、すだちを添える。
柿とかぶの酢の物	小かぶ かぶの葉 柿 塩 酢 砂糖	3個 適宜 1/2個 小さじ1 大さじ2 小さじ2	①小かぶは皮をむいていちょう切りにし、塩をふってしばらくおく。 ②かぶの葉は細かく切り塩をふっておく。 ③柿は皮と種を除き、薄くいちょう切りにする。 ④ボールに酢と砂糖を入れよく混ぜ、よく絞った①と③を入れよく和える。 ⑤④を器に盛り、②をよく絞ってから天盛りとする。
のっぺい汁	赤貝（殻付き） A〔醤油 酒 里芋 人参 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 だし汁 椎茸の戻し汁〕 B〔薄口醤油 塩 ねぎ 片栗粉	400g 小さじ3 大さじ1と1/2 5個（200g程度） 90g 1/4本 90g 1枚 5枚 だし汁と椎茸の戻し汁を 合わせて6カップ 大さじ1と1/2 小さじ1/2 適量 大さじ2	①赤貝はきれいに洗って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて煮立てゆで汁を捨てる。冷ましてから、赤貝の身を殻から取り出しAでさっと煮て浸しておく。 ②干し椎茸は水で戻し千切りにする。 ③こんにゃくは茹でて短冊に切る。ごぼうは皮をこそげ落として斜め切りにし、水にさらしておく。里芋は皮をむき小口切り、人参と大根はいちょう切りにする。 ④鍋にだし汁と椎茸の戻し汁を入れ火にかけ、②と③を柔らかくなるまで煮る。 ⑤④に①の赤貝と煮汁、Bを加えて、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥器に盛りねぎを散らして出来上がり。