

かじきまぐろの煮つけ

○材料（4人分）

かじきまぐろ	4切れ	} (1)
生姜（スライス）	10g	
醤油	大さじ6	
酒、みりん	各大さじ6	
砂糖	大さじ5～	
水	600CC	

○作り方

- ①ボールの中にかじきまぐろを入れ、切り身に熱湯をかけて直ぐに、流水で冷ます。
- ②鍋に水を張り、上記の（1）を入れて煮立たせる。
- ③沸騰したら、水気を切った①を鍋に入れて、落としフタをして、再度沸騰したら、中火にかけて15分煮る。
- ④煮あがったら、魚を取り出して煮汁をお好みのとろみまで煮詰めて盛り付ける。

○ポイント

- 6：1：1の割合で作っています。
ごはんのおかず用なので味は濃いめです。

○補足

- この割合はいろんな白身魚で応用が可能です。皮がある魚は、上記①の時、流水でうろこなどを取っておくと良いです。
白身の煮魚は、味が染みこみにくいため煮汁をつけて食べるのが一般的です。

サバの味噌煮

○材料（4人分）

サバ切り身	4切れ	} (1)
生姜（スライス）	10g	
味噌	大さじ3	
醤油	大さじ3	
酒、みりん	大さじ2	
砂糖	50g	
水	500cc	

○作り方

- ①ボールの中にサバを入れ、切り身に熱湯をかけて直ぐに、流水で冷ます。
- ②鍋に水を張り、上記の（1）を入れて煮立たせる。
- ③沸騰したら、水気を切った①を鍋に入れて、落としフタをして、再度沸騰したら、中火にかけて15分煮る。
- ④煮あがったら、魚を取り出して煮汁をお好みのとろみまで煮詰めて盛り付ける。

カツオと昆布の出し汁の取り方

・材料（4 カップ分）

昆布 10cm角	1 枚
削りカツオ	20g
水	4 と 1/2 カップ

- ① 固く絞った布きんで昆布の表面の汚れを取り、切れ目を入れる。
- ② 水から昆布を入れ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 火を弱めた中に削りカツオをいれ、再び煮立ったら火を止める。
- ④ 削りカツオが沈むのを待って、キッチンペーパーなどでこす。

（コツ）

- ・ 昆布は厚めのものを選び、横の切れ目を入れる。
- ・ 昆布は強火で早く煮出すと味の出が悪いので、中火にかける。
- ・ 昆布は煮すぎると色が出て、味も悪くなるので、グラグラと煮立たせない。
- ・ ペーパーなどでこす時は、硬く絞り切らない。（カスがでて濁ってしまう）

天つゆの作り方

・材料（4人分）

だし汁	200 cc
みりん	50 cc
しょうゆ	50 cc

天つゆのだしの割合		
だし汁	みりん	しょうゆ
4	1	1

- ① だし汁とみりん、しょうゆを合わせて火にかける。
- ② 一煮立ちしたら火を止め、人肌くらいに冷ます。

※ポイント

なぜ天つゆは人肌くらいがよいのか？

厚いつゆに天ぷらを漬けると、衣がつゆを急激に吸い込んで、ベタベタになってしまう。

天つゆは人肌程度の温かさがよく、カラリと揚げた衣の感触が損なわれないため。

天ぷらの作り方

・材料（4人分）

ちくわ	2本	天つゆ
ししとう	8本	※天つゆの作り方参照
きす	4尾	

卵黄	1個分	} 衣
水	200cc	
薄力粉	100g	

薄力粉（打ち粉） 適量

- ① 衣の材料はあらかじめ冷蔵庫で冷やしておき、卵黄、水を合わせてから薄力粉をふるって混ぜすぎないようにさっくりと合わせる。（多少ダマができてよい）
- ② ちくわは縦半分、横半分に切る。ししとうはヘタを取り、竹串等で空気を抜く穴をあけておく。きすはキッチンペーパーで水気を拭き取っておく。
- ③ 170℃～180℃に熱した油に材料それぞれに打ち粉をして衣にくぐらせ、油にすべらせるようにして入れていく。油に材料を入れる量は、油の表面積の1/3くらいが目安。はじめに油に入れたときの材料から出る気泡が小さくなってきたら油から取り出す。
- ④ 重ねないように盛り付け、天つゆを添える。

※ポイント

- ・油の量はたっぷりと。（材料の厚みの3倍のかさが必要。）

- 油の温度を適正に保つ。(一度にたくさん入れすぎてしまうと油の温度が下がってしまうため、カラッと揚がらない。一度に入れる量は油の表面積の 1/3 くらいにする。)
- 材料を油に入れてすぐ触らない。(衣が固まる前に触れるとはがれてしまうため。)
- 揚がって取り出したものを重ねない。(油から取り出して間もなくは、材料から油や水分が下に落ちるため、重ねてしまうと下にあるものがベタベタになってしまう。)

かき揚げの作り方

• 材料 (4人分)

さくらえび	30 g	
玉ねぎ (大)	1/2 個	
みつば	1 束	
卵黄	1 個	} 衣
水	200cc	
薄力粉	120 g	

薄力粉 (打ち粉)

- ① 玉ねぎは縦に薄くスライス。みつばは 4cm 長さに切る。
- ② 大きめのボウルにさくらえび、玉ねぎ、みつばを入れ、打ち粉を加え、全体にいきわたるように混ぜる。
- ③ 衣の材料はあらかじめ冷やしておき、卵黄、水を混ぜ、薄力粉を加えてさっくり合わせたものを加減しながら材料の入っているボウルに加える。衣がボウルの底にたまらないくらいに混ぜるようになる。
- ④ 170℃くらいに熱した油におたま等を使って入れていく。
入れて表面が固まってきたら裏返す。
色がついてきて、材料から出る泡が小さくなったら取り出す。

※ポイント

- 打ち粉は材料全体に丁度いきわたるくらいにする。
- 衣の濃度は天ぷらより少し濃いめにする。
- 材料全体に油がいきわたるように、入れる際はぎゅっとせずにふんわりと形にして入れるようにする。