

*** 鯛めし ***

<材料>5人分

米2合・・・洗ってザルに上げてしばらく置く
A=水・・・洗い米と同量と昆布3~5cm角1枚
味付け=酒大さじ1・薄口醤油大さじ2
鯛切り身2切れ・・・塩をふってグリルで表面のみ焼く
土生姜30g・・・千切り
三つ葉1/3束・・・細かく切る
もみ海苔少々



<作り方>

1. 専用土鍋に米・Aを入れて味付けしグリルで焼いた鯛をのせて普通に炊く。
2. ①が炊き上がれば、土生姜と三つ葉を混ぜる。
3. 器に盛り、もみ海苔をのせる。

*** 桜吸い物 ***

<材料>5人分

昆布5cm角1枚
削りカツオ30g
水4カップ
A=白玉粉100g+水80~100ml
桜の花の塩漬け5個・・・酒に浸けて塩抜きする
菜の花5本・・・固い部分を切り塩ゆでする
結び湯葉5個

一番だしを取り、塩・薄口醤油で味付けする



<作り方>

1. ボウルにAを入れて耳たぶ程度の固さに練り10等分して丸め5個分に桜の花の塩漬けを押し込んで茹で、水に浸けて引き締め水分を拭き取り椀に菜の花と一緒に盛り、結び湯葉と共に味付けした一番だしを注ぐ。

*** ささ身とサラダ水菜のわさび和え ***

<材料>5人分

ささ身3~4本・・・茹でて冷ましほぐす
水菜80~100g・・・さっと茹でて食べやすいサイズに切り絞る
A=練りわさび大さじ1/2・酒・醤油各大さじ2

<作り方>

1. ボウルにAを入れて混ぜ、ささ身と水菜を和える。

