

*** 鯖の味噌煮 ***

<材料> 5人分

鯖上身 5切れ・・・飾り包丁を入れる

土生姜 30g・・・細切り仕上用にも使い分ける

A=煮出汁1カップ+酒大さじ4・酢小さじ1・砂糖大さじ2・薄口醤油大さじ1

B=白みそ120g+砂糖大さじ1+すりごま大さじ1+煮汁大さじ2

焼き豆腐 1/2丁・・・5～10等分に切る

仕上げ・・・針生姜・青葱（小口切り）各少々



<作り方>

1. 鍋にAを入れて沸かして魚を並べて土生姜を散らし、落とし蓋をして中火で5分程度煮る。
2. Bを加えてやや弱火にし、焼き豆腐を加えて焦げ付かないように煮る。
3. 器に鯖と豆腐を盛って煮汁をかけて、針生姜・青葱を飾る。

*** のっぺい汁 ***

<材料> 5人分

大根 50g・・・短冊切り

人参 30g・・・短冊切り

こんにゃく（茹で）1/3丁・・・短冊切り

ちくわ 1本・・・輪切り

薄揚げ 1枚・・・短冊切り

里芋 5～6個・・・皮むき5～7mm厚さの輪切り

煮出汁 5カップ

味付け=塩小さじ1・薄口醤油小さじ1

A=片栗粉大さじ2+水大さじ2

仕上げ=青葱1本・・・小口切り



<作り方>

1. 鍋に煮出汁を入れて、材料を加えて柔らかくなるまで煮る。
2. ①が柔らかくなったら味付けをしてAでとろみをつける。
3. 椀に②を注ぎ青葱を浮かし、仕上げる。