

おせちレシピ

えび松風

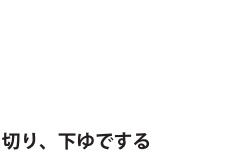


【材料15cmの流し缶1個分】

- *えび……………400g
(種類や大きさは問わない。むきえびでもOK)
- *白身魚のすり身……………200g
- *卵……………1個
- *薄口しょう油……………小さじ1
- *みりん……………小さじ1
- *けしの実……………適量

【作り方】

- ①えびの殻と背わたを取って、包丁でたたく。
- ②すり鉢かフードプロセッサーで①と白身魚のすり身、調味料、卵を合わせて、よく当てる。
- ③流し缶に入れて、隅までしっかりと詰める。
- ④表面にけしの実をふる。
- ⑤約150℃に熱したオーブンで20分ほど焼く。
焼く途中、竹串で数か所刺して空気を抜き、生地が割れるのを防ぎます
- ⑥冷めたら流し缶から取り出し、切り分ける。



鶏もも肉



レンコン



タケノコ



こんにゃく



里芋



ニンジン



絹さや



煮しめ

【材料4人分】

- *鶏もも肉……………1枚 一口大に切り、下ゆでする
- *干しシイタケ……………4個 ひとつひとつの水で戻し、軸を取り除く
- *レンコン……………150g 1cmの花蓮根にし、酢を加えた水に浸す
- *タケノコ……………100g 穂先は縦八つ切り、根元は半月切りにし、下ゆでする
- *こんにゃく……………1/2枚 5mm厚さに切り、真ん中に切り目を入れて端をくぐらせ手綱にし下ゆでする
- *里芋……………4個 六方むきにし、塩でぬめりを取って酢水か米ぬかで下ゆでする
- *ニンジン……………150g 梅型で抜き、ねじ梅にする
- *絹さや……………12枚 筋を取り除き、塩を加えた熱湯でゆでて冷水に取る
- *煮出し汁……………2と1/2カップ
- *砂糖……………大さじ3
- *みりん……………大さじ3
- *薄口しょう油……………大さじ4

【作り方】

- ①それぞれの材料に合わせて下処理する。
材料ごとに下処理をしっかりとすることで、盛り付ける形や色合い、味わいが変わります
- ②大きめの鍋に、絹さや以外の材料と煮出し汁を入れて加熱する。
- ③②が沸騰したら、砂糖とみりんを加えて、煮汁が半量くらいになるまで煮る。
- ④さらに薄口しょう油を加えて煮汁がなくなるまで煮詰める(好みで煮汁を残して止めてもよい)。
- ⑤器に盛り付け、絹さやをあしらう。