

わかさぎの南蛮漬け

(2月)

	4人分	作り方
わかさぎ	28尾	① わかさぎは塩水の中で洗い、ざるにあげて水気をきる。 ② 玉葱は半分に切って薄切りに、ピーマンは種とへたを取って輪切りにし、バット等浅めの容器に入れます。黄パプリカは種を取り、長さを半分に切り、千切りにする。赤唐辛子はへたと種を取って小口切りにします。 ③ 鍋に砂糖、酢、だし汁、酒、みりん、醤油、赤唐辛子を入れて火にかけます。ひと煮立ちすれば火を止め、②のバットに入れます。 ④ わかさぎの水気をペーパータオルでふき取り、小麦粉をまぶします。 ⑤ サラダ油を160℃に熱し、わかさぎを1匹ずつ入れ、引き上げる直前に火を強め、カラッと揚げます。揚げたてすぐにバットにつけます。 ⑥ しばらくつけ込み、器に盛ります。
塩	適量	
小麦粉	〃	
サラダ油		
玉葱	100g	
ピーマン	1個	
黄パプリカ	1/4個	
砂糖	大さじ3	
酢	80cc	
だし汁	〃	
酒	大さじ2	
みりん	〃	
醤油	大さじ1.5	
赤唐辛子	1本	

人参とごぼうのサラダ

(2月)

	4人分	作り方
ごぼう	200g	① ごぼうは5cm長さの細切りにして酢水にさらす。酢少々を入れた熱湯で2~3分茹でて水にとり、ざるにあげる。 ② きくらげは水につけてもどし、石づきを取り、小さく切って熱湯でさっと茹でる。人参は細切りにして塩少々を入れた熱湯で茹でて、ざるにあげておく。 ③ ボウルに酢、サラダ油、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作り、ごぼう、きくらげ、人参と和える。 ④ きゅうりは塩をして板ずりにして細切りにする。 ⑤ マヨネーズ、マスタード、味噌、酒を混ぜ合わせ、汁気を軽くきった③と和える。きゅうりを加え、全体を混ぜ合わせる。
酢	適量	
人参	60g	
きゅうり	80g	
塩	少々	
きくらげ	4枚	
酢	大さじ1	
サラダ油	〃	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ4	
マスタード	小さじ1	
味噌	大さじ1	
酒	〃	

