

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

サケのエスニック炒め



手軽な食材をココナツ油とオイスターソースでエスニック風に仕上げます。サケの身は崩さないように、一度焼いてから最後に戻します。かたくり粉を溶いた調味料を入れたら、焦がさないように手早く炒め合わせましょう。

材料 (2 人 分)

1食当たり約343kcal

生サケ……………2切れ
タマネギ……………1/2個
ピーマン……………2個
シメジ……………1/2パック
ギンナンの水煮……………20粒
ニンニク……………1片
ショウガ……………1片
ココナツ油 (なければごま油)
……………大さじ1

調味料

酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ1
かたくり粉……………小さじ1/2

作 り 方

- (1) サケは皮を除き3~4等分にする。塩、こしょう、酒少々を振る (いずれも分量外)。
- (2) タマネギ、ピーマンは大きめに切り、シメジはばらしておく。ニンニクは太千切り、ショウガは千切りにする。
- (3) フライパンにココナツ油とニンニクを入れ、油が温まったらサケを並べ、身を崩さないように両面を焼きいったん取り出す。
- (4) (3)のフライパンでタマネギが透明になるまで炒め、シメジ、ショウガ、ピーマン、ギンナンの順に炒める (油が足りなければ加える)。
- (5) 調味料を混ぜ合わせ(4)に入れ、全体に絡めながらサケを戻し入れる。

レンコンとカキのすり流し(餅入り)



すりおろしレンコンのトロリとしたお汁は、風邪の予防やせき止めの効果もあり体がポカポカ温まります。栄養満点のカキはバターでソテーし、お汁にこくと風味をプラスします。そのままスープとして、またお餅を入れてお雑煮の新バージョンとしてお楽しみください。

材料 (2 人 分)

1食当たり約275kcal

レンコン……………160g
カキ……………6個
サヤインゲン……………6本
ミニトマト……………2個
餅……………2枚
ユズの皮……………少々
だし汁……………2・1/2カップ

酒……………大さじ1
白みそ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/4
塩……………適量
こしょう……………適量
バター……………8g

作 り 方

- (1) カキはよく洗い水気を切る。
- (2) ミニトマトは小さく切る。インゲンはサッとゆで2つに切る。だし汁(4)を使うと簡単。餅は焼く。
- (3) レンコンは皮をむき、2~3mm厚さの輪切り4枚に切り、他はすりおろす (すぐに調理すればあく抜きは不要)。
- (4) 鍋に酒、しょうゆを加えだし汁に、すりおろしたレンコンを加えトロットしたら白みそを加える。
- (5) フライパンにバターを入れ、輪切りのレンコンとカキを塩、こしょうでソテーする。
- (6) (4)の鍋に焼いた餅、(5)のレンコンとカキを焼き汁ごと加え、塩味を調整する。
- (7) 器に盛り付け、ゆでたインゲン、トマト、ユズの皮を添え、お好みでこしょうを振る。