



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ 徳島の郷土料理! ~ 」

2000年6月放映分レシピ

鯛 飯

材 料(4人分)

精白米…3カップ
 (a)
 水…3、1/3カップ
 酒…1/2カップ
 薄口しょうゆ…大1、1/2
 塩…小1/4
 鯛の切り身…200g
 (b)
 塩…小1/3
 砂糖…小2
 干しいたけ…3枚
 砂糖…少々
 しょうゆ…少々
 卵…2個
 砂糖…少々
 塩…少々
 サラダ油…少々
 絹さや…50g
 塩…少々
 紅ショウガ…適量

作 り 方

ごはんは、米に(a)を加えて炊く。
 鯛のくずみを熱湯でゆで、ざるにあけて、皮と骨を除き、身を細かにほぐす。
 鍋に と(b)を入れて、火にかける。
 4~5本の箸でかき混ぜながら、弱火でいるが、時々ぬれぶきんの上におろして、底にはりついている部分をかき起こして混ぜ、細かいそぼろにする。
 どんぶり、または大きめの茶碗にご飯を盛って、鯛のそぼろをたっぷりのせ、しいたけ・きんし卵・絹さや・紅ショウガを彩りよく盛りつけて完成!

わかめ豆腐

材 料(10人分)

卵…3個
 (a)
 だし汁…1、3/4カップ
 塩…小1/2
 しょうゆ…小1
 みりん…小1
 わかめ…4g
 (b)
 だし汁…1カップ
 塩…小1/4
 しょうゆ…小1
 でんぷん…大1/2
 (片栗粉)
 おろし生姜…少々

作 り 方

ボールに卵を割りほぐし、(a)を加えてよく混ぜてこす。
 ワカメを戻して小さく切り、 に加える。
 器に を注ぎ入れ、蒸し器で蒸す。10分くらい。
 鍋に(b)を合わせて入れて火にかけ、一煮立ちすれば、でんぷんの水溶きでとろみをつけ、 が蒸しあがったらかける。
 上におろし生姜をあしらって、完成!

すだちフルーツ羹

材 料(10人分)

粉寒天…1袋(4g)
 水…1.5カップ
 砂糖75g
 すだち(汁)…大1
 キウイ…1個
 みかん(缶)…100g
 すだち(薄切り)…1個

作 り 方

粉寒天を分量の水にふり入れ、よく混ぜてから、火にかけて煮溶かす。
 砂糖を加えて、よく溶かし、すだち汁を加える。
 へ、キウイ(いちょう切り)、みかん(缶)、すだちスライス混ぜ、型に入れ、固める。
 が固まったら、切り分けて完成!