

旬の食材 アイデアレシピ



旬の魚 クジラ

クジラのハリハリ汁

材 料(2人分)

鯨肉	150g
水菜	4株
だし昆布	名刺大1枚
醤油	大さじ1+1
塩	少々
料理酒	大さじ1+1
片栗粉	大さじ1.5
柚子皮	少々



作り方

- ① 鯨肉は薄くそぎ切りにして、醤油、料理酒各大さじ1に漬ける。
- ② 水菜は洗って4cmに切っておく。
- ③ カップ2杯強のお湯を沸かし、だし昆布でだしを引き、残りの醤油、料理酒、塩で味を調えておく。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、余分な粉は落としておく。
- ⑤ ③を煮立て、④を一枚ずつ入れて火が通ったら、②の水菜を入れて火から下ろす。
- ⑥ ⑤を器に盛り、最後に盛りつける。



旬の魚 シラウオ

シラウオのアヒージョ

材 料(2人分)

シラウオ	100g
オリーブオイル	大さじ3
ニンニク	1片
唐辛子	1本
塩	小さじ1/3
バゲット	適量

作り方

- ① シラウオはさっと洗って塩をふり、水気を切っておく。
- ② 小さな土鍋に、オリーブオイル、輪切りにした唐辛子、スライスしたニンニクを入れて、火にかける。
- ③ ニンニクの香りがオイルに移ったら、シラウオを入れ、そっとかき混ぜて、シラウオの身が白くなったら火を止める。
- ④ 軽く塩を振ってグツグツしている状態で食卓に出し、切ったバゲットを添える。

