

辻調理師の季節料理～冬の料理

料理は苦手という方にお勧めの料理番組。切る、焼く、蒸す、煮る、炒めるなどの料理の基本を、辻調理師専門学校の講師が徹底的に伝授します。コンセプトは「基本重視でふつうのメニューをおいしく作れるように、懇切丁寧に教える！」です。誰でも知っているあのメニューの作り方をしっかりと学んで下さい。



ブリ大根

【材料】4人分

ぶりのあら(頭部かま付き)1尾分(850g)	
大根	1/3本
煮汁	
水	1.5カップ
酒	1.5カップ
みりん	1/2カップ
砂糖	大さじ3
しょうゆ	1/2カップ
土しょうが	30g
黄柚子 (分量外)	1個
塩	

【作り方】

- 1.ぶりのあらは適当な大きさに切る。塩をふって約20分間おく。落とし蓋の上から沸騰した湯を入れて霜降りにして水に落して掃除をし、ざるに上げる。
- 2.大根は皮をむいて縦に4つに切り、乱切りする。
- 3.土しょうがは、皮をむき薄切りする。
- 4.柚子の皮をへぎとり、裏側の白い部分を除き、針のように細く切る。ぬるま湯でさっと洗い、水気を切る。
- 5.鍋にぶりのあら、水、酒、大根、土しょうがを入れて強火にかける。落とし蓋をして一煮立ちしたらあくを取り除き、みりんと砂糖を加える。
- 6.あらに火が通ったらしょうゆを加えて中火で煮る。
- 7.ほとんど煮汁がなくなったら火を止める。
- 8.器に盛りつけ、針柚子を添える。