

辻調理師のベーシック・クッキング～魚料理 1

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。



鯖の味噌煮

【材料】4人分

鯖(600g)	1尾
焼き豆腐	半丁
こんにゃく	半丁
白ねぎ	1本
赤だし味噌	100g
酒	1カップ
水	1カップ
砂糖	大さじ3
白ねぎ(飾り用)	1/2本
土しょうが	10g

【作り方】

1. 鯖は頭を切り落とし、筒切りにして内蔵を取り出し、よく水で洗う。熱湯で霜降りし、余分な脂と魚臭さを抜く。
2. 焼き豆腐は、4等分に切る。
3. こんにゃくは短冊に切り、手綱こんにゃくにする。さつと茹でて丘上げにし、水分と臭みを飛ばす。
4. 白葱は、直火で焼き色をつけて3cm長さに切る。飾り用の白ねぎは針ねぎにする。
5. 土しょうがは皮付きのまま、薄きりにする。
6. 鍋にこんにゃくを敷きつめ、鯖の切り身が重ならないようにのせる。分量の酒、水、土しょうがを加えて落とし蓋をして煮る。
7. 一煮立ちしたらあくを取り除く。少量の煮汁でといておいた味噌2/3量と砂糖を加え、焼き豆腐、焼いた白ねぎを入れる。約5分煮たら残りの味噌を加えてしばらく煮て火を止める。
8. 器に盛りつけ、針ねぎを添える。