

平目の昆布まぶしと焼き筍

材料 4人分

- 平目 300g
- とろろ昆布 5g
- 塩昆布 5枚
- たけのこ 1本
- 米ぬか 適量
- たかのつめ 1本
- せり 1束
- わさび 適量
- うまみ酒

- 酒 400cc
- 薄口醤油 30cc
- 干し貝柱 30g
- 干し海老 10g

分量外

塩



(作り方)

①たけのこは穂先を斜めに落とし、縦に切りこみを入れる。たっぷりの水にたけのこ、米ぬか、たかのつめを入れ、落とし蓋をしてゆでて、あくを抜く。ざるに上げて冷ます。



②酒に干し貝柱と干し海老を漬けて一晩おく。



Act OnTV

③干し貝柱と干し海老が柔らかくなっていれば、火にかけてアルコール分を飛ばし、約 2/3 量になるまで弱火で煮詰める。



④干し貝柱と干し海老を取り出して、薄口醤油を加え、鍋ごと氷水につけて手早く冷ます。



⑤干し貝柱はほぐし、干し海老とともに細かく刻む。



⑥平目はそぎ切りにし、縁側は適当な長さに切る。



⑦とろろ昆布はほぐす。

⑧塩昆布はせん切りにする。

⑨平目にとろろ昆布をまぶし、塩昆布をちらす。



⑩たけのこは皮をむいて、適当な大きさに切る。

⑪たけのこに塩を振り、焼き網にのせて直火で焼いて焼き色をつける。冷ます。



⑫せりは塩ゆでし、氷水に落として、3~4cm長さに切る。



⑬わさびの下処理をする。軸をそぎ取り、表面のいぼをこそげ取り、水で洗う。葉がついていた側からすりおろす。

⑭⑩のたけのこを食べやすい大きさに切る。器に⑨の平目、たけのこを盛り、⑫のせりをあしらって⑥の縁側を添える。⑤の干し貝柱と干し海老をふりかけ、④のうまみ酒をかける。おろしわさびを添える。

