

秋刀魚のおろし酢がけ

材料 4人分

さんま	4尾
生しいたけ	4枚
舞茸	100g
しめじ	100g
春菊	1/2束
食用菊	2個
おろし酢	
だし汁	150ml
酢	100ml
砂糖	大さじ1
薄口醤油	30ml
大根	500g



分量外

塩、酢、小麦粉、サラダ油

作り方

1. さんまは頭を落とし、腹を開いて内臓を取る。血合いの膜に傷をつけ、ためた水の中で洗い、水気をふく。大名おろしにし、腹骨をすき取る。薄く塩をふって20分おく。



2. 鍋におろし酢のだし汁、砂糖、薄口醤油を合わせて火にかける。煮立ったら酢を加えて火をとめる。ボウルに移し、氷水に当てて手早く冷ます。



3. 食用菊は花をつみ取り、少量の酢を加えた熱湯でゆでる。ざるに上げ、2~3分水にさ

らし、水気を絞る。

4. 春菊は 2cm 長さに切り、塩ゆでする。氷水に落とし、水気をふく。



5. しいたけは軸を落として水で洗い、5~6cm 幅に切る。しめじと舞茸は石づきを落として小房に分ける。それぞれ水の中でさっと洗って水気をきる。フライパンにサラダ油少量を熱してきのこを炒め、薄く塩をふり、熱いうちに 2 につける。



6. 大根は皮をむき、目の粗いおろし金ですりおろし、水分を適度にきる。



7. さんまを水で洗って水気をふき取る。適当な大きさに切り、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油少量を熱し、さんまを皮目から焼き、返して両面を色よく焼く。



8. 5 に食用菊、春菊、大根おろしを混ぜ合わせる。
9. 器にさんまを盛りつけ、8 のおろし酢をかける。