

春キャベツの胡麻酢和え

【材料】4人前

春キャベツ 3枚
塩 少々
煎り胡麻 適量

胡麻酢

当たり胡麻 大さじ3
砂糖 小さじ1
薄口醤油 少々
米酢 小さじ2
出汁 大さじ3

- ① 春キャベツは葉を一枚づつはがしてよく洗う。
- ② 塩少々加えた熱湯で①のキャベツを色よくゆで、ざるに岡上げして冷ます。
- ③ ②のキャベツは芯を取り除き、適当な大きさに切って胡麻酢を合わせて和える
- ④ 器に盛り煎り胡麻を散らす。

鯛の刺身

【材料】4人前

鯛の上身 1冊

①

若竹煮

【材料】4人前

竹の子 2本
落 4本
若布 適量
木の芽 適量
塩 少々

出汁 6カップ
酒 1カップ
薄口醤油 大さじ5
味醂 大さじ5
追い鰹 適量

- ① 竹の子は皮付きのまま糠を入れて下ゆでしておく。
- ② ①の竹の子の皮を剥いて、清湯する。
- ③ ②の竹の子は穂先、台に切り分け、穂先は縦に4等分、台は横に輪切りにする。
- ④ 鍋に出汁と調味料を入れて②の竹の子を入れ、追い鰹をして弱火で煮る。
- ⑤ 落は塩を振って板ずりして、サツと茹で、冷水に取って皮を剥き4cm長さに切りそろえておく。
- ⑥ 若布は3cm長さに切っておく。
- ⑦ ④の鍋に⑤、⑥を加えてサツと煮て仕上げる。
- ⑧ 器に盛りつけたら木の芽を天盛りする。

鯛の潮汁

【材料】4人前	
鯛のあら	適量
独活	適量
菜の花	8本
木の芽	8枚
水	3カップ
出汁昆布	5cm角1枚
酒	大さじ1
塩	少々
薄口醤油	少々

- ① 鯛のあらは塩をしてしばらく置いてから熱湯で霜降りして冷水に取りよく洗っておく。
- ② 菜の花は色よく茹でておく。
- ③ 独活は皮をむいて短冊切りにしておく。
- ④ 鍋に水、昆布、鯛のあらを入れて火にかけ、沸いてきたら弱火にしてアクを取りながら煮る。
- ⑤ 昆布を取り出し、塩、薄口醤油、酒で味を調えて椀盛りする。
- ⑥ ②の菜の花、③の独活、木の芽を添えていただく。

鯛と竹の子の混ぜご飯

【材料】4人前	
ご飯	どんぶり4杯分
鯛の刺身	400g
竹の子	2本
煎り胡麻	大さじ3
木の芽	適量
A	
出汁	大さじ5
味醂	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
B	
濃口醤油	大さじ3
味醂	大さじ2
酒	大さじ2

- ① 竹の子は茹でてから1cm角の角切りにしておく。
- ② 鍋にAを合わせて①を強火で汁気を飛ばすように3〜4分煮る。
- ③ フライパンで鯛の刺身を粗くほぐしながら焼き、表面の色が変わったらBを加えて弱火で煎りつける。
- ④ 炊きたてのご飯に②、③と煎り胡麻を加えて混ぜ合わせ、器に盛ったら木の芽を散らす。