

鰹の叩きスタミナ和え

【材料】4人前	
鰹	1冊
玉葱	1/2個
貝割れ菜	1パック
レタス	3枚
茗荷	2個
万能葱	1/4束
ニンニク	1片
ピーナッツ	大きじ2
レモン	1/2個
たれ	
サラダ油	大きじ2
濃口醤油	小さじ3
酢	小さじ3
味醂	小さじ2
一味唐辛子	少々

- ① 鰹は三枚おろしにし、腹身と背身に分けて柵取りしておく。
- ② 玉葱は皮を剥いて縦半分になり繊維に垂直に薄切りし、水に放した後ザルで水切りしておく。
- ③ 貝割れ菜は根を切り落とし、水に放して水切りしておく。
- ④ レタスは千切りにして、水に放し水切りしておく。
- ⑤ 茗荷は小口に千切りして水に放し水切りしておく。
- ⑥ 万能葱は小口切りにして水に放して水切りしておく。
- ⑦ ニンニクはスライスして、サラダ油で揚げしておく。
- ⑧ タレは調味料を合わせておく。
- ⑨ フライパンに少量のサラダ油を引いて強火熱し、①の鰹の皮目に塩を振って焼く。焼いた鰹をまな板にのせ、平造りに切つてレモンを搾りかける。
- ⑩ ⑨の鰹とそれぞれの材料を和えて器に盛り付け⑧のタレを回しかける。
- ⑪ 最後に揚げニンニクを散らしていただく。

浅蛸と白菜の蒸し煮

【材料】4人前	
浅蛸	400g
白菜	1/4個
ハム	6枚
生姜	80g
ニンニク	1片
酒	大きじ6
バター	20g
塩、胡椒	少々

- ① 浅蛸は殻をよく洗っておく。
- ② 白菜は4cm幅に切る。
- ③ ハムは粗めの微塵切り、生姜とニンニクは微塵切りにする。
- ④ フライパンに生姜、ニンニク、白菜、ハムの順に重ね入れ、浅蛸を乗せて酒を回しかけて蓋をして浅蛸が開くまで蒸し煮煮する。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせてからバター、塩、胡椒を加えて味を整えて器に盛る。

鰹の手こね鮓

【材料】4人前	
鰹	1冊
胡瓜	1本
大葉	4枚
茗荷	2個
いり胡麻	大きじ2
海苔	1枚
ご飯	2合
すし酢	
酢	大きじ3
砂糖	大きじ3
塩	小さじ2
鰹のつけ汁	
濃口醤油	1/2カップ
味醂	1/2カップ

- ① 鰹は皮目に熱湯をかけて霜降りにして冷水に取って水気を切つて鰹のつけ汁に漬けて30分位置しておく。
- ② 胡瓜は小口切りにして3%の塩水につけてしんなりとしたらきつく絞っておく。
- ③ 大葉は手でちぎっておく。
- ④ 茗荷は小口切りにする。
- ⑤ ご飯にすし酢を混ぜ合わせて寿司飯にする。
- ⑥ ①の鰹は一口大の削ぎきりにしてそれぞれの材料と共に寿司飯と混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後にいり胡麻を混ぜて器に盛ってちぎった海苔を散らしていただく。