

鶏肉の酢煮

【材料】4人前	
鶏モモ肉	2枚
長葱	1本
絹莢	8枚
生姜	1片
塩	少々
煮汁	
水	1カップ
酒	1カップ
酢	1カップ
みりん	大さじ4
濃口醤油	大さじ4
鷹の爪	1本

- ① 長葱の青い部分を切り、残りを4cm長さに切りそろえて繊維に沿って千切りにして白髪葱にする。
- ② 生姜は薄くスライスしておく。
- ③ 絹莢は筋を取って熱湯で茹でて冷水に取っておく。
- ④ 鶏のモモ肉は薄塩をしてしばらく置いてからフライパンで皮目から焼き色がつくまで焼く。裏返して表面にも焼き色がつくように焼いたら熱湯で湯通しする。
- ⑤ 鍋に煮汁を煮立てて④の鶏肉、②の生姜、長葱の青い部分を入れて煮る。
- ⑥ 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り絹莢を飾って天盛りに白髪葱をのせていただく。

鰯の唐揚げカレー餡掛け 玉葱、獅子唐、春雨、彩りパプリカ

【材料】4人前	
鰯	4匹
小麦粉	適量
獅子唐	8本
玉葱	1/2個
パプリカ赤、黄	1/4個
春雨	適量
カレー餡	
出汁	1/2カップ
塩	少々
薄口醤油	小さじ1
味噌	小さじ1
カレー粉	適量
吉野葛	適量
サラダ油	

- ① 鰯は三枚に卸して、腹骨、血合い骨を取り、薄塩をしてしばらく置いておく。
- ② パプリカは短冊きりとし、混ぜてから油通しする。
- ③ ①の鰯は一口大に切り、小麦粉をまぶしてサラダ油で揚げる。
- ④ 玉葱は楊枝をさしてから半月切りにして小麦粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 獅子唐は素揚げ、春雨は少し高めの温度のサラダ油で揚げしておく。
- ⑥ 器に春雨を敷き、鰯、玉葱、獅子唐を盛り、カレー餡をかけ、パプリカを散らす。

水菜と新玉葱のサラダ

【材料】4人前	
新玉葱	1/4個
水菜	1/4束
パプリカ	適量
塩ポン酢	適量
オリーブオイル	適量
胡椒	少々

- ① 玉葱は薄くスライスしておく。
- ② 水菜は洗ってザクきりにする。
- ③ パプリカは千切りにする。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせて少量のオリーブオイル、胡椒をふって更に混ぜて最後に塩ポン酢をかけていただく。

鰯を使った船場汁

【材料】4人前	
鰯のあら	4匹分
人参	1節
大根	1節
長葱	1／4本
玉葱	1／4個
出汁昆布	5cm長さ1枚
水	5カップ
薄口醤油	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
七味唐辛子	適量

- ① 鰯のあらは水で洗ってから頭、血合い、中骨を適当な大きさに切り強塩してしばらく置いてから熱湯で霜降りする。
- ② 鍋に水と昆布、①のあらを入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら昆布を取り出し、差し水をして弱火にする。
- ④ 大根、人参は短冊切りにし、③に加えてさらにアクを取りながら煮込んで充分に出汁が出たら、スライスした玉葱を加えて調味料で味を調える。
- ⑤ 長葱は白髪葱としておく。
- ⑥ お椀に盛り、白髪葱を天盛りにして七味唐辛子を振っていただく。