

メカジキの旨みがぎゅっしり

メカジキロール白菜

産直食材
レシピ。

ダシにとろみをつけるのがポイント。

●材料(4人分)

メカジキ切身…2切れ
白菜…4枚
大葉…4枚
針しょうが…20g
水溶き片栗粉
(片栗粉大さじ1と1/2)
水大さじ1

※スープ

酒…100cc
みりん…大さじ2
和風顆粒ダシ…小さじ2
水…600cc

※飾り

糸唐辛子…少々
大葉(千切り)…少々

●作り方

1. 白菜を水洗いし、水気を切らずにラップで包み、電子レンジ(500W)で6~7分加熱し、取り出したらザル等にあげ、粗熱を取る。
2. メカジキは白菜で包めるサイズに切り、塩少々(分量外)を振り、10分程置いたら水気を拭き取る。
3. [1]の白菜の芯の部分の部分を少し削ぐように薄く切り、大葉、針生姜、[2]のメカジキをバランスよく並べて巻き、楊枝でとめる。
4. 鍋に[3]とスープを入れ火をかけ、沸騰したら弱火にし30分程煮込む。
5. 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. ロール白菜の楊枝をはずして器に盛り付け、スープを適量まわしかけ、飾りを添える。



ほどよい甘さとリンゴの酸味がマッチ

食べるリンゴ甘酒

超簡単、季節のフルーツでも楽しめる。

●材料(4人分)

リンゴ…1個
甘酒…400cc
シナモン…適量
すりおろししょうが…小さじ1/2
はちみつ…適量

●作り方

1. リンゴを皮ごとすりおろす。
2. グラスに温めた甘酒としょうが・はちみつを入れ、上に[1]をそっとのせる。
3. シナモンを振り入れて、かき混ぜていただく。