

秋



ガザミの塩ゆで

▼材 料(4人分)
ガザミ4杯、塩少々

▼作り方

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、塩を少々入れる。
(かすかに塩味を感じる程度の濃さで。)
- ②生きたガザミを入れ、水からゆでる。
- ③沸騰したら10分程度ゆでる。



一口メモ

濃厚なうまみを味わうためにはシンプルな調理方法が一番。味噌が最高に美味しいです。脱皮直後の殻が柔らかいガザミなら、ぶつ切りにして唐揚げに。



スズキのホイル焼き

▼材 料(4人分)

スズキ切り身4切れ、タマネギ1個、きのこ、レモン、バター、粗挽きコショウ

▼作り方

- ①アルミホイルにスズキの切り身、タマネギの輪切り、きのこ、バターの順に乗せる。
- ②粗挽きコショウを振り、最後にレモンスライスのをせてアルミホイルで包み込む。
- ③オーブントースター、グリルなどで焼く。



一口メモ

さっぱりとしてうま味もある白身魚で、刺身、洗い、塩焼き、ムニエル、揚げ物など色々な料理に合います。秋はたくさん獲れて値段も安いので、一度さばいてみては？

冬



トラフグの唐揚げ

▼材 料(4人分)
トラフグの切り身400g、卵白2個分、しょうゆ1カップ、片栗粉、食用油各適量

▼作り方

- ①卵白としょうゆを混ぜ、トラフグのぶつ切りを約30分程漬ける。
- ②片栗粉をまぶし、180℃くらいの油でカリッと揚げる。



一口メモ

サバフグなどの安いふぐでもおいしくできます。
※トラフグには毒があります。絶対に自分でさばいたりせず、ふぐ処理師免許を持つ専門家がさばいた、切り身になったものを買きましょう。



韓国風焼きのり

▼材 料

焼きのり1枚、ごま油少々、塩ひとつまみ

▼作り方

- ①焼きのりの片面に、ごま油を薄く塗る。
- ②30cmくらいの高さから、塩をまんべんなく振る(振りすぎ注意)。
- ③のりをキッチンバサミで八等分する。
- ④油を塗った面を下にして、フライパンで時々ゆすりながらごく弱火で5分ほど焼く。



一口メモ

湿気てしまった焼きのりが、子どもが大好きなおやつに変身します。でも本当は、何もつけない新海苔の炙りたてが一番です。