

北あかりのすり流し汁

～えのきベーコン巻・モロヘイヤ・柚子～

材料 | 6人分

だし汁

水……9カップ(1800ml)

真昆布……2本

かつお節……25g

北あかり……2個(280g)

えのき……1パック(100g)

ベーコン(薄切り)……6枚(120g)

モロヘイヤ……25g

にんじん(細め)……1/5本(30g)

青柚子……1/4個

だし汁……4合(720ml)

塩……小さじ1/2

酒……小さじ1

濃口しょうゆ……小さじ2

みりん……小さじ1

バター……5g

1 だし汁をひく。鍋に水(1800ml)と昆布を入れ弱火にかけ、昆布の旨味を出す。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて火を止める。かつお節が沈んだら静かに漉す。(他の料理でもこのだし汁を使います)

2 ジャガイモは皮をむき、火が入りやすいように小さく切って水にさらす。

3 ②のジャガイモを水から12分くらいゆでて火を通す。

4 ①のだし汁720mlと③のジャガイモをジューサーにかけ、なめらかにする。

5 ④を鍋に入れて火にかけ、Aを加えて味をととのえる。

6 ベーコンは半分に切り、石づきを取ったえのきを芯にして巻き、爪楊枝で留める。オーブンを200℃に熱して5分くらい焼き、爪楊枝を抜いておく。

7 にんじんは皮をむいて輪切りにし、水からゆでる。

8 モロヘイヤは、2cm幅くらいに切り、塩を入れた熱湯で色よくゆでる。

9 お椀に⑥を盛り、⑦と⑧を添え、⑤のすり流し汁を張る。

10 青柚子の皮を刻み、A盛りに添える。

できるまでの時間
30分

とうもろこしとオクラの炊き込みご飯

材料 | 6人分

とうもろこし……2本(700g)

オクラ……6本

バター……20g

鶏がらスープの素(顆粒)……大さじ1

米(無洗米)……3合(450g)

だし汁……3合(540ml)

濃口しょうゆ……大さじ1強

塩……少々

1 米はさっと洗って30分くらい浸漬させ、ざるに上げてよく水気を切っておく。

2 とうもろこしは皮をむいて水洗いし、包丁で実をバラバラにほぐす。

3 オクラは軽く塩もみして熱湯で色よくゆで、冷水に取り、小口切りにしておく。

4 ①の米とだし汁、鶏がらスープの素を鍋に入れ、②のとうもろこしを良く混ぜ、ふたをかぶせて中火で沸かす。沸騰しているのを確認し、弱火にして8分火にかけ、火を止めて10分蒸らす。

5 炊き上がった④にAを加えて良く混ぜ、③のオクラをさつくりと合わせ、茶碗に盛る。

できるまでの時間
20分

ほうれん草の白ごまあえ

材料 | 6人分

ほうれん草……1把(200g)

塩……少々

白すりごま……大さじ3

濃口しょうゆ……大さじ1

砂糖……大さじ2

だし汁……大さじ2

1 ほうれん草は洗って根を取り、熱湯に塩を入れて色よくゆで冷水に取る。

2 ①のほうれん草の水気をしっかりと切り、食べやすい幅に切って合わせたAであえる。

できるまでの時間
15分