



田村弘子の とっておき!

今月のレシピ
魚の幽庵焼き

JAあきた北カルチャー講座
料理コース講師/料理研究家



◆材料◆

魚(サケ又はブリ)……5切
呼び酒
酒……………大さじ3
しょう油……………大さじ4
みりん……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
柚子の汁……………1/2個分
大根おろし……………100g
甘酢
赤唐辛子
甘酢の生姜……………40g
柚子の皮……………千切り
はじかみ……………5本

◆作り方◆

- ①サケは半分に切り、呼び酒をしておく。
- ②バットにつけだれを計り、この中にサケを入れ20分～30分位漬けておく。
- ③②をオーブンで焼く。(又はフライパンに油を少しひいて焼いても良い)
- ④甘酢味の大根おろしと赤唐辛子の輪切り、甘酢生姜、千切柚子、はじかみを添えて盛り合わせる。

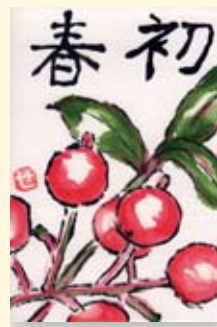
ポイント

- ★魚はサケのほか、ブリやサワラでもおいしく出来上がります。
- ★呼び酒は酒100ccに塩12gを混ぜた12%塩分のお酒。霧吹きを使うととても便利です。
- ★魚をフライパンで焼く場合は、盛った時に上になる方を最初に焼きます。
- ★甘酢の分量は大根おろし100gに対して、酢…大さじ2、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1/3がちょうどよいです。
- ★魚は、前日につけだれに漬けておくと色よく焼き上がります。

川柳

たたずめばそつと顔だし 雪間草 伊藤 慶子
七十路もひとつずつ夢叶えたし 越前 あや子
越してきた日々振り返り 感無量 小畑 恵子
野鳥たち 枝から枝へ実を啄む 佐々木 キサ
マンネリをあうんに変える 年の功 花田 栄子
年越して 穏やか日々が 一番と 本多 富見子
八十路なか 五年日誌 又いどむ 三浦 光子
嫌なこと 越えて笑える 歳となる 渡邊 美和子
講師
今年こそ今年こそはと 年暮れる 加藤 一行

絵手紙



羽沢 清子

手芸



エコテープで作る
サンタケース