

ふわっとあまい カレイの煮付け



原料	分量
カレイ	2切れ
生姜スライス	2枚
めんつゆ	50cc ^①
水	250cc ^⑤
(酒)	(お好みで水の一部を置き換える)



カレイの表面に塩を振り、塩でこすった後水で洗い、ぬめりを取ります。



皮目にバツテンに切り目を入れます。

これをする事で、煮ている時に皮が縮んで破れるのを防ぐのと、味がしみやすくなります。

水と無添加めんつゆとスライス生姜を鍋に入れて煮立てます。酒は水の代わりにお好みで入れる事で、臭み消しになります。カレイの場合は、ぬめりをしっかりとればそんなに臭みはないので、入れなくてもどちらでも大丈夫。



レシピ通りの水分量じゃなくて良いので、無添加めんつゆ：水＝1：5で、カレイがギリギリ浸かるくらい水分量で鍋に合わせて量を決めてください。

沸騰したら、皮目を上にしてカレイを入れる。

魚は、必ず、沸騰したところに入れましょう。



魚を入れて再度沸騰したら、落とし蓋をして弱火にし、15～20分ほど煮たら火を止め、常温で覚めます。

一度、常温に冷増す事で、味がよくしみます。

すぐに食べる場合は、煮る時間を少し長くにとって味を含ませて下さい。

カレイの煮付けのアレンジ



カレイの唐揚げ

カレイの煮付けに、澱粉（片栗粉・葛粉）を付け、180度の油で揚げる。既に火は通っているので、周りがかリッと上がればOK。一緒に煮た生姜も揚げると美味しいです。



カスベの煮付け

カスベとはエイの事です。コリコリとした軟骨ごと食べるのが美味。主に北海道で取れるらしく、北海道のスーパーではよく見かけます。臭みがあまりないので、塩で洗う必要はありません。



ほっけふわふわ煮

干していない、生のホッケが出回る時期に作って見てください。ふわっとした食感で子供ウケもとても良いです。ホッケも、表面がそんなにぬめぬめしてないので、塩で洗わなくてもOK。



ぶりのアラ煮

ぶりのアラを沸騰したお湯にさっと入れて、表面だけ火を通した後、水で血などを綺麗に洗います。その後、同じように煮付けていきます。時間は少し長めに、30分位は煮た方が良いでしょう。



お茶漬け

煮魚の身をほぐし、ご飯の上に乗せます。海苔やネギ、生姜など、お好みの薬味を乗せ、魚の煮汁を少々と熱々のお茶をかけて頂きます。

さっぱりパクパク きのこの和風マリネ



原料	分量
えのき	1 p/c (100g)
しめじ	1 p/c (100g)
椎茸	100g
ニンニク	1 片
オリーブオイル	大さじ 3
酢 (純米酢がオススメ)	大さじ 4
無添加めんつゆ	大さじ 3



えのきは、石突きを除いて半分にカット
しめじは、石突きを除いてバラす
椎茸は、石突きを除いて、7mm位の厚さにスライスする。



ニンニクを粗みじん切りにする。
フライパンに、ニンニクとオリーブオイルを入れ、弱火にかける。



ニンニクの香りが出て来て、うっすら色づいて来たら、キノコを入れて炒める。



キノコを炒めて、カサが半分くらいになったら、お酢と無添加めんつゆを入れる。
全体に水分が周り、きのこがしんなりしてきたら、火を止める。
30分位置いて、味をなじませてから召し上がれ。
温かいままでも、冷たくしてもOK。

きのこのマリネのアレンジ



酢の種類を変えて

バルサミコ酢・リンゴ酢・レモンなどをお酢の代わりに使って、ちょっと風味を変えても新鮮です。

きのこの種類を変えて、マッシュルームやエリンギ、まいたけなどでも作ってみてください。



きのこマリネ カレー風味

最後の仕上げで、カレー粉を小さじ1位足してみてもいい。

カレー風味のきのこマリネが出来上がります。



きのこサラダ

冷やしたきのこマリネをレタスの上に乗せるだけ、水菜やベビーリーフと和えるだけで出来上がり。

ドレッシングの原料である、塩分、お酢、油の全てが含まれているので、このままでドレッシングとして使えます。



スクランブルエッグきのこマリネソース

スクランブルエッグの上に、きのこマリネをのせて。

卵と一緒に混ぜ込んで作ってもOK。



きのこの冷製パスタ

細めのパスタ（カッペリーニ）を茹で、冷水で冷やしてオリーブオイルをまぶし、冷たいきのこマリネと和える。

温かいパスタにしたい場合は、フライパンできのこマリネを温め、茹で上がったパスタと和えて下さい。



食`ai菜(くらあいな) 岡田 五十鈴 の食コラム

☆対面の教室でよく言われるのが、「魚って焼き魚くらいしかしたことないです〜！」というセリフ。

処理の仕方がわからないとか、魚を捌けないとか・・・色々お聞きします。

今回お伝えしたいのは、**魚の煮物は難しくないよ！**という事です。

魚の煮物の失敗しないコツは、**生臭くならないように調理する事！**

臭みを取る方法はいくつかあります。

- ①今回のレシピにもある、塩で魚の表面の滑りを取る事。
- ②煮る時に日本酒を使う事。日本酒と魚の臭みが中和します。中には、水は使わずにお酒だけで煮ると良いよ！という料理人もいるほど、臭み消しには有効です。
- ③アラなどの血合いの多い魚を煮る時は、熱湯にさっと通し、表面に火を入れた後、流水で血合いなどを取り除く。
- ④煮汁に魚を入れる時は、必ず沸騰した所に入れる事。沸騰していない所に入れると、旨味と臭みが魚から流れ出てしまいます。
- ⑤生姜やネギなどの香味野菜と一緒に煮る事で、臭み消しとなり、風味もプラスされます。

どうしても、頭や内臓などがついてる魚を煮ると臭みは出やすいので、ご自分で捌けない・捌きたくない方は、スーパーのお魚コーナーで「頭と内臓取って下さ〜い」とお願いしましょう。

煮魚は、そんなに長い時間煮なくても味がしみてくれるので、実はとても作りやすい料理です。

フライパンなど、そこの拾い物で作れば、煮崩れずに一度に沢山作ることが可能です。
鍋で作る場合でも、魚を重ねてにても大丈夫。

無添加めんつゆ：水＝1：5で、ギリギリ魚が汁に浸かる位で、落とし蓋をして煮る、たったこれだけで本当に失敗なし！です。

落とし蓋をしたら、後は火にかけてるだけなので、その間に他の料理もできて、今すぐ食べたい！にも、明日の分作っておこう！にも対応できる、素敵な日本の家庭料理です。

☆きのこマリネ。

簡単に作れて、常備菜としてもとっても優秀な一品。

いろんなキノコを混ぜ合わせてもいいし、1つだけのマリネでも美味しいのです。

私の住む帯広は十勝マッシュ（マッシュルーム）が有名で、十勝マッシュだけのマリネなんかも美味しい！

キノコは価格の変動も少ないので、使いやすいですね。

マリネ液につけておく事で、1週間位は持つので、たっぷり作って楽しんで下さいね！