



お年寄りに人気の冬の定番 ぶり大根定食

脂ののった寒ぶりと、その旨味が染みたホクホクの大根。冬に美味しい煮物料理の代表をメインにした献立です。副菜のれんこんまんじゅうもあつあつで。和情緒豊かな食器とお盆が、本格的な和膳の趣きを感じさせます。

1. ぶり大根 (D260KOH)
2. れんこんまんじゅうの銀あんかけ (G93AKK)
3. ほうれん草としめじの和え物 (G156B)

1. ぶり大根 (D260KOH)

【材料】：1人分

ぶり(骨なし)	60g
大根	70g
土生姜	5g
だし汁	100g
砂糖	4g
濃口醤油	6g
さやいんげん	10g
柚子皮	0.1g

【作り方】

- ①大根は、厚めのいちょう切りにして下茹です。ぶりは半分に切り、熱湯をかけるか、さっと湯にくぐらせて、臭みを取る。
- ②土生姜は薄切りにする。さやいんげんは、3cm長さに切って、さっと下茹です。
- ③①の大根をだし汁で煮てから砂糖・醤油で調味し、やわらかくなるまで煮る。
- ④③にぶり、土生姜を入れて味がしみこむまで煮、いんげんを加える。
- ⑤盛り付け後、細かく切った柚子皮を散らす。

2. れんこんまんじゅうの銀あんかけ (G93AKK)

【材料】：1人分

海老れんこんまんじゅう	1個
油	3g
◆だし汁	100g
◆みりん	1g
◆淡口醤油	3g
◆塩	少々
水溶性片栗粉	4g
三ツ葉	8g

【作り方】

- ①れんこんまんじゅう(既製品)は、油で揚げてからだしで煮る。三ツ葉は1cm長さに切る。
- ②◆を鍋に入れて調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。(銀あん)
- ③器に①を盛り、②をかけて三ツ葉を天盛りする。

3. ほうれん草としめじの和え物 (G156B)

【材料】：1人分

ほうれん草	45g
しめじ	20g
◆淡口醤油	3g
◆みりん	1g

【作り方】

- ①ほうれん草は3cm位に切り、茹でる。
- ②しめじは石づきを取り、バラバラにする。
- ③②を茹でる。
- ④①③を◆で和えて器に盛る。