

RECIPE



今月のレシピ（12月12日更新）

「柿と鶏ささ身のくるみあえ」

平野寿将の「きれいになる和食」（学研：入手困難） 18P

鶏ささ身と柿をマヨネーズベースのあえ衣であえる

■材料・4人分

柿：4個
鶏ささ身：100g
酢：適量
酒・水：各適量
塩：少々
くるみ：適量
キャビア：少々

あえ衣

マヨネーズ：大さじ2
レモンの絞り汁：小さじ2
薄口しょうゆ：少々
塩・こしょう：各少々

■作り方

- (1) 柿はへたの部分を切り落とし、スプーンなどで中をくりぬく。くりぬいた実は食べやすい大きさに切り、酢水につけておく。皮は柿釜として使う。
- (2) 鍋に鶏ささ身を入れ、酒と水同量を注いで、炒り煮にし、塩で味を調える。汁けをきいたら、身をさいておきます。
- (3) くるみは、殻つきのものなら、殻を割って、実をフライパンでさっと炒り、薄皮をむいて細かくつぶしておく。
- (4) ボウルにあえ衣の材料を入れて、混ぜ合わせ、柿の実、ささ身を入れてあえる。
- (5) 柿釜に4を入れ、キャビアとくるみをのせ、混ぜて食べる。