

RECIPE



今月のレシピ (2月13日更新)

「ぶり おかゆしゃぶしゃぶ」

「今晚のおかずに悩んだら お助け料理人 平野寿将が行く！」(婦人生活社) 73P

寿将はおかゆを米のだしだと考える。
そのだしの中でぶりを泳がす。

材料・4人分

水：7と1/2カップ

冷やご飯：400g

かぶ：中4個

みつば：適量

塩：適量

ぶり(刺身用)：400g

ゆず：1個

作り方

- (1) 鍋に水を入れ、ご飯を弱火で煮て、おかゆを作る。
- (2) かぶは皮をむき、2個は薄くスライスにし、残りはおろす。みつばは刻んでおく。
- (3) 1を煮詰めて、とろみ加減を調節し、塩で下味をつけ、スライスしたかぶを入れ、弱火で煮る。
- (4) ぶりは皮をひき薄く切る。
- (5) 3におろしたかぶを入れ、おかゆとよく混ぜ合わせる。この中でぶりをしゃぶしゃぶの要領で泳がす。
- (6) 刻んだみつばをのせ、ゆずをしぼり、おかゆとともにいただく。