

RECIPE



今月のレシピ（2月27日更新）

「あじ団子」

「寿将流 新ふるさと料理」（家の光協会）39P

プリッとした新鮮なあじの団子。
さわやかなレモン風味で上品に。

■材料・4人分

あじ：中4尾

長ねぎ：7cm

昆布：10cm角1枚

レモン：1/4個

紅葉おろし：適量

細ねぎ（小口切り）：適量

A

片栗粉：大さじ2と1/3

卵：1個

酒：大さじ1と1/2

薄口しょうゆ：大さじ1/2

B

だし汁：大さじ6と2/3

薄口しょうゆ：大さじ6と2/3

酢：大さじ6と2/3

みりん：大さじ4

酒：大さじ1

■作り方

- (1) あじは3枚におろして包丁で細かくたたき、すり鉢でよくあたろう。ここにAを加えてよく混ぜ合わせ、みじん切りにした長ネギを加える。
- (2) 鍋にたっぷりの水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、この中に1を団子の形に丸めて落とし、中まで火が通って浮いてきたらざるに上げる。
- (3) Bを混ぜ合わせた中に、レモンを絞って入れる。あじ団子の上からかけ、好みに紅葉おろしと細ねぎを添える。