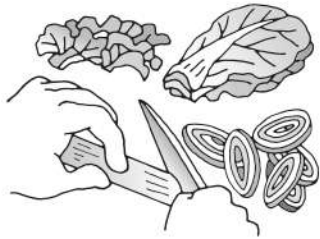


材料 (2人分)

白菜……………150g (調味料)
 いわし (開き) ……4尾 (170g) 酒……………大さじ1
 水……………400mL しょう油……………小さじ1
 長ねぎ……………1/2本 おろし生姜……………小さじ1/2
 味噌……………大さじ1と1/2 片栗粉……………大さじ1

25

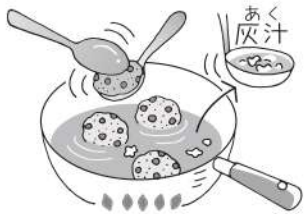
安心・安全ないわしでつくるお味噌汁
 いわしのホクホクつまれ汁



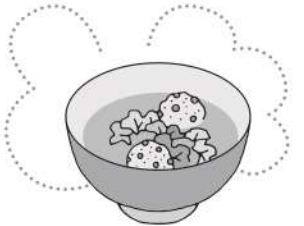
1 白菜は食べやすい大きさに、長ねぎは斜め薄切りにする。



2 いわしは中骨と皮を取り除き、食べやすい大きさに切る。フードプロセッサーにいわし、酒、しょう油、生姜、片栗粉を入れて、なめらかになるまで混ぜる(つまれ)。



3 鍋に水を入れて熱し、つまれをスプーンでひと口大にすくって入れる。煮立ったら灰汁を取り、中火で5、6分煮る。



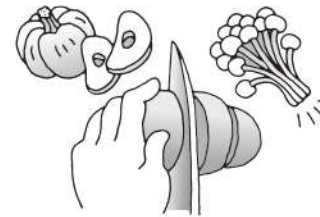
4 白菜、長ねぎを加え、ふたをして3分煮たあと、味噌を溶かし入れてできあがり。

材料 (2人分)

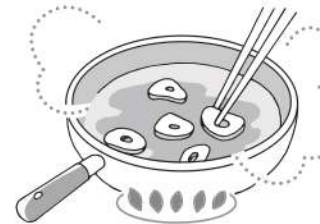
かつお (刺身) ……1冊 (200g) オリーブオイル ……大さじ1
 塩コショウ……………少々 (ソース)
 薄力粉……………大さじ2 みりん……………大さじ2
 ニンニク……………1片 酒……………大さじ1
 貝割れ大根…1パック (50g) しょう油……………大さじ2

24

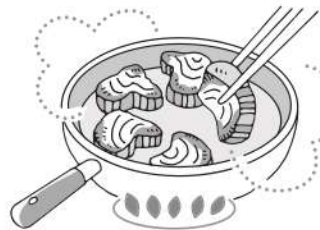
肝臓に優しくごはんも進む
 かつおのガリックステーキ



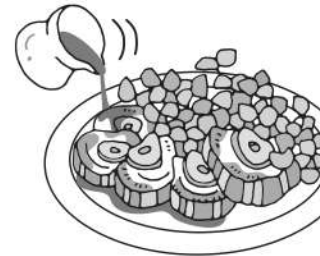
1 かつおは2cm幅に切り、塩コショウを振って薄力粉を両面にまぶす。ニンニクは薄切りにして、貝割れ大根は根元を切り落とす。



2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、中火で色づくまで炒めて取り出す。



3 同じフライパンにかつおを入れて中火で熱する。両面に焼き色がついたら取り出し、貝割れ大根、ニンニクと一緒に盛りつける。



4 同じフライパンにみりん、酒、しょう油を入れ、中火で軽く煮詰めてソースをつくり、かつおにかける。