



アナゴの酢の物

材 料(2人分)

焼きアナゴ	15cm
キュウリ	1本
塩	少々
すり胡麻	小さじ1
★醸造酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★みりん	小さじ1
★醤油	小さじ1
★塩	少々
★だし汁	小さじ1
★生姜汁	小さじ1/2



作り方

- ★の材料を鍋で一旦加熱してから冷ましておく。
- 焼きアナゴは1cm幅に切り、キュウリは薄切りにする。
- ②のキュウリに塩を振り、しんなりしたら水気を絞って、①の合わせ酢に浸す。
- ③に②の焼きアナゴを加えて馴染ませる。
- ④の水気を切って、器に盛り付け、すり胡麻を振る。
※焼きアナゴが手に入らない時は、蒲焼きを洗って軽くあぶる。



ウニのリゾット

材 料(2人分)

生ウニ	60g
特濃牛乳	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
米	1合
白ワイン	大さじ2
顆粒スープの素	小さじ1
バター	20g
醤油	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
刻み海苔	少々
セルフィーユ(イタリアンパセリでも可)	少々

作り方

- 米を研いで、通常より20%減らした水を加減で炊いておく。
- 玉ねぎは微塵切りにし、スープの素は200mlのお湯で溶いておく。
- 生ウニはトッピング用に一部を残して、すり鉢でよく搗り、牛乳を加えて混ぜ合わせておく。
- フライパンで半量のバターを溶かし、②の玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ④に白ワイン、②のスープ、①のご飯を加え、5分ほど焦げ付かないように煮込む。
- ⑤に残りのバター・醤油・粉チーズと、③で搗りつぶしたウニを加えて、手早く掻き混ぜて火から下ろす。
- 皿に盛り付け、⑥で残した生ウニと刻み海苔を乗せ、セルフィーユを飾る。

