

# アジのユッケ

〈材料・・・5人分〉			
あじ(中)	5尾・・・①	しょうが(すりおろす)	5g・・・③
玉ねぎ	1/4個	ゴマ油	大さじ1と1/2
みょうが	5本	卵の黄身	5個
オクラ	5本	しょうゆ	適宜

## 〈作り方〉

- ① アジは3枚におろし、皮を除き1cm位に切る。
- ② 玉ねぎとみょうがはみじん切り、オクラは塩を少々加え沸騰湯で軽く茹で水に取って冷たくなったら小口切りにする。
- ③ しょうがは、すりおろす。
- ④ ①に②と③を加え、たたく。
- ⑤ ④を皿に盛り付けてゴマ油をかけ、中央をくぼませて黄身をのせて醤油をかけていただく。

# アジの骨スープ

〈材料・・・5人分〉			
アジの中骨	5尾分	中華あじ	小さじ2
コーン缶のコーン	50g	卵の白身	5ケ分
万能ねぎ	2~3本	しょうゆ	少々
水	900cc		

## 〈作り方〉

- ① 中骨の両面に強めに塩をして、出来れば1~2時間置く。
- ② 80℃位のお湯で、①を湯引きし、水に取り血合いを除く。
- ③ 鍋に水900ccを入れ二つ折りにした②を入れて、水から火にかける。沸いたら中火にして5分ほど中火でコトコトと煮て旨味を出す。
- ④ 中華あじとしょうゆで、味を調えコーンを加える。白身の溶きほぐしを流し、器に注ぎ万能ねぎのみじん切りを飾る。

# 五目焼きそば

〈材料・・・5人分〉			生姜すりおろし	10g
するめいか	1杯	A:	酒	大さじ1と1/2
きくらげ	3~5g		しょうゆ	大さじ1と1/2
茹でタケノコ	40g	B:	片栗粉	大さじ2
もやし(1袋)	200g	C:	砂糖	小さじ1/4
干しシイタケ	6枚	D:	オイスターソース	大さじ1
にんじん	30g		しょうゆ	大さじ1
生姜	10g		シイタケ戻し汁	200cc
冷凍むき海老	50g		ブイヨンキューブ	1/2個
蒸し焼きそば	4玉	E:	片栗粉	大さじ1
ごま油	適宜		水	大さじ2

## 〈作り方〉

- ① するめいかは足と内臓を引き抜く。胴は開らいて、縦2つ切りにしてから1cm幅の短冊切りにする。足は1本ずつ離し食べやすい大きさに切る。冷凍むきえびは、水で戻し背わたを取り、ともにAをまぶす。
- ② きくらげ、干しシイタケは水で戻す。ともに石づきを取り干切りにする。
- ③ たけのこは沸騰湯で15秒ほど茹でて、水洗い後干切りにする。
- ④ もやしは、綺麗に洗い、水切りする。にんじんは3cmの長さで短冊切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、そばをほぐさずそのまま入れ、焼き目を付ける。水(大さじ1)を加え、ほぐして軽く塩、こしょうをしてから皿に盛り付ける。
- ⑥ ⑤のフライパンにごま油(大さじ2)を加え、①にBをまぶして炒め取り出す。同じフライパンにごま油(小さじ1)を追加し、きくらげ・たけのこ・干しいたけ・もやしを炒める。Cをふりかけ、更にDを加える。全体になじんだら、Eを加えとろみがついたら火を止め、⑤にかける。