



## ぶりのふきみそ焼き ~ふきの煮物とふきのとうの天ぷら添え~

Baked yellowtail with miso flavored with giant butterbur, served with boiled butterbur and butterbur sprout tempura

春の訪れを真っ先に知らせるふきのとう。春の息吹を味わってください。

### ◎材料(1人前)

ぶり(切り身)……………	1枚
	(約100g/皮付き)
塩……………	少々
ふき……………	1本
ふきのとう(天ぷら用)……………	1個
揚げ油・小麦粉……………	適量
A	
だし……………	80cc
酒……………	大さじ1
みりん……………	大さじ1
薄口醤油……………	少々
B	
ふきのとう……………	100g(10個程度)
みそ……………	50g
みりん……………	大さじ3
砂糖……………	大さじ1
ごま油……………	適量
炒りごま……………	少々
ふきの葉(飾り付け用)……………	1枚

### ◎つくり方

1. ふきを4cmの長さに切り、塩を入れたお湯でさっとゆでたあと、冷水にとり、皮をむいて、水に浸けてアク抜きをします。Aとふきを鍋に入れ、4~5分ほど煮ます。
2. ふきみそをつくります。鍋にごま油をひき、Bのふきのとうをみじん切りにして炒めます。火が通ったら、残りのBの調味料を入れて、フツフツと音がして泡立つまで練りあげます。
3. ふきのとうの葉を広げ、衣を付け天ぷらにします。
4. ぶりに軽く塩をふって、両面を網焼きにします。焼き上がったら上になるほうに、(2)のふきみそを塗り、炒りごまをパラッとかけ、オーブン(またはオーブントースター)でみその香りが立つように1~2分焼きます。
5. お皿にふきの葉を敷き、(1)で煮たふきを並べ、その上にぶりをのせます。最後にふきのとうの天ぷらで飾ります。

### ◎ポイント

ふきみそは事前につくっておくのがおすすめです。他の料理に応用ができ、ごはんのお供にもなります。

## きびなごのオイル漬

Silver-stripe round herring pickled in olive oil

ビールやワインによく合います。ぽんかんがさわやかです。

### ◎材料(1人前)

きびなご……………	12尾
塩・こしょう……………	適量
白ワインビネガー……………	適量
にんにく……………	1/2片
イタリアンパセリ……………	1本
ぽんかん……………	1/2個
オリーブ油(漬け込み用)……………	大さじ2
オリーブ油(仕上げ用)……………	大さじ1

※オリーブ油は、エキストラバージンのものをご使用ください。

### ◎つくり方

1. きびなごの頭とワタを取ってさっと洗い、手で開き、塩・こしょうを軽くふって20~30分置きます。
2. (1)を白ワインビネガーでさっと数秒間洗います(魚に酢がまわらないよう、手早く)。ざるにあげて皮を上にして、バットに並べます。
3. きびなごにオリーブ油をかけて、スライスしたにんにくと粗みじん切りにしたイタリアンパセリをふって、約1時間置きます。※この状態で、冷蔵庫で2~3日保存可。
4. お皿のまん中にぽんかんを半分に切ったものをのせ、そのまわりに(3)を並べ、仕上げにオリーブ油をまわしかけます。食べる時にはぽんかんをしぼって、きびなごにかけてください。

### ◎ポイント

きびなごを酢洗いすることで、うまみが引き立ちます。さっと洗うことで酢じめのように身が固くなりません。

