

ぶりの炊き込みごはん

Seasoned rice cooked with yellowtail

昆布・ぶり・しいたけを使った、「三大うまみ成分」の競演！

◎材料(2~3人前)

- 米……………2合
- 昆布……………1枚(5cm程度)
- ぶり(切り身)……………2枚(約200g)
- A {
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 塩……………少々
- B {
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
- しょうが……………20g
- にんじん……………30g
- しいたけ……………30g
- 三つ葉(飾り付け用)……………5~6本

◎つくり方

1. ぶりは皮を取り、太めの拍子木切りにします。Aで下味をつけるため、10~20分ほど漬けておきます。
2. しょうが・にんじん・しいたけを太めの千切りにします。
3. 米を洗って、たっぷりの水に30分ほど漬けておきます。米をざるにあげ、20~30分ほど時間をおきます。
4. 炊飯器に米と昆布・規定量の水を入れ、つけ汁をよく切った(1)のぶりと(2)、Bを入れて、軽くまぜてから炊きます。
5. 炊きあがったら、器に盛って1cmに切った三つ葉を飾ります。

◎ポイント

しいたけを加えることで、グルタミン酸のうまみをプラス。舞茸やしめじでも良いですよ。



ぶりと文旦と野菜のサラダ

Yellowtail, pomelo and vegetable salad

高知の特産品を使って、彩りのきれいなサラダにしました。

◎材料(1人前)

- ぶり(切り身)……………1枚
(約90g/皮なし)
- 塩・こしょう……………少々
- 文旦……………3房
- 赤かぶ……………1個
- フルーツマト……………3/4個
- ベビーリーフ……………5g
- A {
 - レモン汁……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々
 - オリーブ油……………大さじ3

※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. 赤かぶは1cm程度の厚さの輪切りにし、水からゆでます。すっと噛み切れるくらいの固さにゆで、取り出しておきます。冷めたら塩とオリーブ油で和えます。
2. オリーブ油以外のAの調味料をボールに入れ、よく混ぜ合わせます。次にオリーブ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜ合わせてください。
3. 文旦3房は薄皮(房袋)から実をはずしておきます。フルーツマトは湯通しして皮をむき、4つ割に。ベビーリーフはさっと洗って、水気を切っておきます。
4. ぶりの表面をガスコンロの直火(あればガスバーナー)で軽くあぶり、3等分に切り分けず。軽く塩・こしょうをふり、Aで和えます。
5. 文旦・フルーツマト・ベビーリーフもそれぞれにAで和えます。
6. 赤かぶは2枚ずつでお皿の3箇所並べ、それぞれの上にぶりをのせ、その上に文旦、フルーツマト、ベビーリーフをのせます。

◎ポイント

ぶりの切り身が薄い場合は、斜めに3等分に切り分けてください。厚みがある時はお刺身のように上からまっすぐ切ってください。

