

このコーナーでは、エプロンの人気連載企画『炎の達人店』による直伝レシピをご紹介します。
今月は『寿し宏 別館』です。

炎の達人レシピ

旨味が効いて栄養もたっぷり！
『秋刀魚(さんま)のつみれ みぞれ仕立て』

材料 (2人分)

・さんま 1尾

A
・玉ねぎ(みじん切り) 少々
・生姜(みじん切り) 少々
・おろした大和芋 少々
・味噌 少々
・醤油 少々

B
・だし汁 500cc
・酒 少々
・塩 少々
・薄口醤油 少々
・みりん 少々
・大根おろし 少々

薬味

・白髪ねぎ
・大葉千切り
・みょうが千切り
・ズッキーニ

Recipe

- ① さんまは3枚におろし、骨と皮を取り除く。
- ② ①にAを混ぜて包丁でたたき、丸い形にする。
- ③ だし汁を入れた鍋に残りのBの材料を加え、②を入れて軽く浮いてくる程度に火を通す。
- ④ お椀に③のさんまを盛り、③の汁に薄く片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ひと煮立ちさせたら大根おろしを入れ、④のお椀に盛って薬味を添えればできあがり。

鍋料理に入れても
おいしいですよ！



レシピ提供：『寿し宏 別館』 藤枝市岡出山 (店舗情報の詳細は本誌7ページをご覧ください。)

揚げ物、茶わん蒸し、寿司、汁椀、サラダ、デザートが付いた
ランチメニューの会席弁当『岬』1,575円。一度にいろいろ食べたい欲張りさんも大満足です！

特集 住宅設備機器

ショールームマップ(保存版) P4.5

東海ガスのリフォーム提案 第8回：暖かリフォームで十省エネも！ P2.3

教えて！わが家の節電対策 P6

『炎の達人』寿し宏 別館 P7

ショールーム
「くりっぴープラザ」のページも
オープンしました！

情報満載の東海ガスホームページはこちら！→ <http://www.tokaigas.co.jp/>
料理教室・クイズへのご応募、ご意見や資料請求がホームページからできるようになりました！