

◆するめの天ぷら◆

●材料● 4人分

一番するめ	1杯
煮切り酒	適量
天ぷら衣	
白身魚のすり身	100g
塩	少量
マヨネーズ	大さじ2
片栗粉	大さじ2
味醂	少量
煮切り酒	適量
一味唐辛子	適量
レモン	1個

●作り方●

1. 一番するめを裂く。
2. 天ぷら衣を作る。すり鉢に白身魚のすり身を入れ、なめらかになるまですり混ぜる。天ぷら衣の材料を順に加えてよく混ぜ、味と柔らかさを調える。裂いた一番するめを加えて混ぜる。
3. 170～175℃に熱した揚げ油に、衣をつけた一番するめをほぐすように入れ、表面がきつね色になるように揚げる。くし形に切ったレモンを添える。

◆するめと冬瓜の煮物◆

●材料● 4人分

冬瓜 …………… 1/4 個

するめのだし汁

〔 水 …………… 1000ml
 昆布 …………… 30g
 一番するめ …………… 1 枚

冬瓜の煮汁

〔 するめのだし汁 …………… 800ml
 塩 …………… 小さじ 1/2
 味醂 …………… 50ml
 薄口醤油 …………… 30ml
 土生姜のしぼり汁 …………… 適量

水溶き葛粉 …………… 適量

青柚子 …………… 1/2 個

● 作り方 ●

【するめのだし汁を作る】

1. するめは表面をさっと洗い塩気を取り、適当な大きさに切る。だし缶に分量の水と昆布、するめを入れ一晩戻す。
2. 昆布を取り出し、蒸し器でだし缶ごと 1 時間蒸す。

【冬瓜を煮る】

1. 冬瓜は適当な大きさに切り、きれいな緑色を残すように薄く皮をむく。塩ゆでし、串がすっと通るようになったら冷水に落としてさらす。
2. 鍋にするめのだし汁と調味料を合わせて冬瓜とするめを入れ、落とし蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にして約 10 分煮る。生姜のしぼり汁を入れ、火からおろして鍋ごと氷水につけて冷ます。

【盛り付ける】

3. 鍋に煮汁を適量入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、水溶き葛粉を加えあんを引く。鍋ごと氷水につけて冷やす。器に冬瓜を盛り、あんをかけ、ふり柚子をする。