



豆腐元子湯 トーフユウズタン (豆腐入り鮎団子のスープ)

材料 (4人分)

鮎 (すり身)・・・100g

鶏ひき肉・・・100g

豆腐 (木綿)・・・1/4丁

塩・・・ひとつまみ

酒・・・小さじ1

胡椒・・・ひとつまみ

卵白・・・1/2個

片栗粉・・・大さじ1

春雨 (戻したもの)・・・50g

金針菜 (乾燥したもの)・・・8g

筍・・・1/4本

ミニ青梗菜・・・1本

スープ・・・4カップ

塩・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

胡椒・・・少々

旨味調味料・・・少々

鶏油・・・小さじ1

■辛味タレ

砂糖・・・小さじ2

酢・・・大さじ2

醤油・・・大さじ3

ごま油・・・小さじ2

ラー油・・・小さじ2

ねぎ (みじん切り)・・・大さじ3

下味

A

作り方

- 1 豆腐を水切りしておく。
- 2 ボウルの中で豆腐をつぶして鮎と下味を入れ粘りがでるまでよく練る。
- 3 沸騰した湯の中に入れ、団子にして茹でておく。
- 4 戻した春雨は食べやすい長さに切っておく。
- 5 戻した金針菜は花びらを裂いておく。
- 6 筍は薄切り、青梗菜はたて4等分にしておく。
- 7 鍋にスープを入れAで味付けする。

魚香香魚 ユイシャンシャンユ (鮎ときのこの辛子炒め)

材料 (4人分)

鮎・・・200g

塩・・・ひとつまみ

酒・・・小さじ1

片栗粉・・・小さじ1

冬筍・・・1/2個

赤ピーマン・・・1個

キュウリ・・・1/3個

木耳 (戻したもの)・・・20g

生しいたけ・・・3枚

しめじ・・・30g

ねぎ・・・1/3個

サラダ油 (油通し用)・・・適量

鰯油 (オイスターソース)・・・大さじ1

醤油・・・大さじ2

スープ・・・大さじ3

豆板醤・・・小さじ1

しょうが (みじん切り)・・・小さじ1

にんにく・・・小さじ1/2

ねぎ (みじん切り)・・・小さじ1

酢・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ2

カイエンペッパー・・・少々

山椒粉・・・少々

水溶き片栗粉・・・適量

ごま油・・・小さじ1

ブロッコリー・・・1/4個

下味

A

ソース

作り方

- 1 鮎よく洗って切り込みを入れて下味をつけておく。
- 2 A：薄切り。
しめじ：根を落としてバラす。
ねぎ：拍子木切り。
- 3 ソースを合わせておく。
- 4 鍋に油を沸かし鮎と2を油通しする。
- 5 鍋に4を入れて炒める。
- 6 ソースを合わせて炒める。
- 7 仕上げにごま油をたらす。
- 8 食べやすい大きさに切って、塩茹でしたブロッコリーを周りに飾りつける。