



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.9

大和丸茄子と皮はぎの 吉野葛あん

材 料(5人分)

大和丸茄子……………	1個	○吉野葛あん	
皮はぎ(無ければ鯛、鱸等でも) ……	2尾	水……………	600cc
そら豆(むき身)……………	15個	濃口醤油……………	40cc
百合根……………	15片	みりん……………	40cc
露生姜……………	少々	削り鰹……………	50g
		水溶き吉野葛	

作り方

- 1.大和丸茄子はヘタを落とし、縦に10等分に割り、皮をむいて素揚げにする。
 - 2.皮はぎは上身にして塩、粉山椒をふり、粉をまぶし両面をきつね色になるまでフライパンで焼く。
 - 3.そら豆も殻から外し同じくフライパンで焼き、百合根は電子レンジで火を通しておく。
 - 4.それぞれを器に盛り、吉野葛あんを上からかける。
- 吉野葛あん
それぞれの調味料、削り鰹を鍋に入れ、火にかけて5分ほど煮込み漉す。これに水溶き吉野葛を加えとろみをつける。



今日の先生

レシピ指導 菊水楼
料理長 松浦 菊美氏

菊水楼

奈良県奈良市高畑町 1130
TEL0742-23-2038



奈良県魚食普及協議会 TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内