

## 本日の魚とお野菜の玉ねぎ餡

|                     |          |  |
|---------------------|----------|--|
| ○ 材料(6人分)           |          |  |
| 白身魚切り身              | 6切れ      | → ブライン液に1時間程度つけておく。(水の量に対して0,5パーセントの塩と砂糖を溶かした液)切りそろえておく。(皮は除かなくても良い) |
| (タイ、すずき、たら、鮭などなんでも) |          |  |
| 米粉(小麦粉でも)           | 適量       | → 切っておく  |
| 長芋(直径3センチ×1センチ厚)    | 6枚       |  |
| 舞茸                  | 2パック     | → 食べやすい大きさに手で裂いておく。  |
| 塩、米油                | 適量       |  |
| カイワレ大根              | 適量       |  |
| おろし生姜               | 適量       |  |
| ○ 玉ねぎ餡              |          |  |
| たまねぎ                | 中半分(50g) | → すりおろしておく   |
| 米油                  | 大さじ1     |  |
| 水                   | 240cc    |  |
| うす口醤油               | 大さじ2     |  |
| みりん                 | 大さじ3     |  |
| きび砂糖                | 小さじ1     |  |
| フライドオニオン            | 大さじ3     |  |
| かつおぶし(手で細かく砕く)      | 大さじ2程度   | → カツオパックがあればそのまま1パックつかいます  |
| 片栗粉                 | 大さじ1.5   | → 倍量の水で溶いておく   |

### ○ 作りかた

#### 1. 玉ねぎ餡を作る。

鍋に米油と軽く水を絞った玉ねぎを入れ、中火にかけて軽く玉ねぎに火を通す。→辛味を飛ばす  
そこに水、うす口醤油、みりん、きび砂糖、フライドオニオンを入れ沸騰したら1分ほど火にかけ、火を止めてかつおぶしを入れて置いておく。

#### 2. フライパンに長芋、舞茸を入れてふたをして火にかけ、焦げ目がついたら軽く塩をして、米油を回しかけ①パット等に上げておく。

#### 3. 魚をブライン液から引きあげ、キッチンペーパーで水気をきっちりと拭いたら軽く塩をし、米粉を薄くはたき、②のフライパンにオイルを熱して両面焼いていく。(皮がある場合は皮面から)

#### 4. ②、③を鍋に移し、温めてお皿に盛り、残った玉ねぎ餡に水溶き片栗粉でとろみをつけ、上にかける。

#### 5. カイワレ大根、おろし生姜を添えて完成。

\*長芋の代わりに好きな根菜類でもやってみてください。(にんじん、カボチャ、サツマイモ・・・など) またきのこも好きなもので代えてやってみてくださいね。

