

こっくりとした、

ごまと味噌のやさしい味わいがクセになる

●材料 (4人分)

雪国まいたけ……………2パック
雪国しめじ……………1パック
水菜……………1束
柚子……………1個
ブリの切り身……………4枚
だし汁……………720cc
白ごまペースト……………大さじ3
味噌……………大さじ3

●作り方

- 1 だし汁に白ごまペースト、味噌を加えてひと煮立ち。
- 2 きのこと食べやすい大きさにさき、ブリの切り身とともに1に加える。
- 3 2に火が通ったら、食べやすい長さにカットした水菜を加える。
- 4 柚子の皮を細切りにし、添えたらできあがり。



柚子は皮をむいたら裏の白いワタを包丁で削ぎ、黄色の部分だけ使う。

Day 2 旬のブリごまダレ鍋



シメ ごま風味おじや

きのことブリの旨味を、ぎゅっとごはんに封じ込めて

●材料と作り方 (4人分)

残ったスープにごはんを軽く2膳加え、水分がなくなるまで煮る。焦げつかないように、時々混ぜて。おわんによそったら、柚子と七味唐辛子をお好みでのせる。

POINT

ブリは煮え立てを食べるのがおいしい。きのこのシャキッとした歯ごたえと一緒に、楽しんでください。