

ぶりの照焼き・炒めなます

1月

摂津市立認定こども園

<材料>

<2人分>

【ぶりの照焼き】

ぶり切身 2切 (40g/切程度)

酒 小さじ1/3

A しょうゆ 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

みりん 小さじ1/3

【炒めなます】

大根 20g

にんじん 10g

ごま 2g

B 米酢 小さじ1/2

砂糖 小さじ2/3

薄口しょうゆ 小さじ1/3

みんなで作ってね☆

<作り方>

【ぶりの照焼き】

- ① ぶりに酒をふって臭みを取り、両面を焼く。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①に焼き色がついたら②をかけて煮詰める。

【炒めなます】

- ①大根・にんじんは千切りにする。
- ②①を少量の水（分量外）で蒸し煮にする。
- ③ごまとBの調味料を合わせて加え、しばらく煮て味を含ませる。



成長するにつれて呼び名が変わる出世魚のぶりと紅白のなますは、どちらも縁起が良いことからおせち料理やお祝いの席でよく食べられます。ぶりは冬に旬を迎えるため、今の時期は脂がのって特に美味しくいただけます。照焼きやぶり大根、刺身や鍋の具材など冬の食卓に大活躍な食材です。

また、春の七草のすずしろは大根のことです。大根は一般的に葉に近いほど甘く、先端は辛みが強くなりますので、上部はサラダなどに、下部は煮物料理にと料理によって使用部位を変えるのもおすすめです。

