

- ① 厚揚げはペーパータオルで軽くおさえて油をふき、大きめのひと口大に切る。さわらは同様に表面の水けをふき、片栗粉を全体にまぶす。

- 厚揚げは1個を4等分が目安。(計8切れ)
- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽。



- ② フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、さわらを並べ入れ、両面をカリッと焼いて一度取り出す。

**ポイント** あとで煮込むので、ここで完全に火が通ってなくても大丈夫です。



- ③ フライパンをふき、ごま油大さじ1を熱し、白ネギ、なす、しめじ、厚揚げの順に入れ、薄く焼き色がつくまで炒める。水(180cc)、タレ、しょうが、砂糖(小さじ2)、すりごま(1袋)を加え、よく混ぜる。



- ④ 煮立てばさわらを戻し入れてざっと混ぜ、ふたをして4~5分程煮て全体に火を通す。仕上げに青ネギを散らし、すりごま(1袋)をかける。

**ポイント** 仕上げにすりごまをかけることで、より風味が増します。



## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

|       |        |              |    |
|-------|--------|--------------|----|
| さわら切身 | 120g   | しょうが(煮込み用)   | 2枚 |
| 厚揚げ   | 2個(1袋) | 青ネギ(仕上げ用)    | 5g |
| なす    | 100g   | 片栗粉          | 1袋 |
| 白ネギ   | 60g    | すりごま         | 2袋 |
| しめじ   | 30g    | タレ(深煎り担々スープ) | 1袋 |

\*なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

\*しょうがは食べる時に取り除いてください。

## ご用意いただく食材

|     |      |   |       |
|-----|------|---|-------|
| ごま油 | 大さじ2 | 水 | 180cc |
| 砂糖  | 小さじ2 |   |       |

# これが申込流 極意

## 調理のポイント

◎使用する調味料や水は、事前に計量して手元に準備！

① スムーズに調理ができ、入れ忘れも防げるので、最初に準備しておこう。

◎ひと手間かけることでおいしさアップ！

さわらは【①表面の水けをふく】【②香ばしく焼いてから煮る】このひと手間が魚特有の臭みを取り除き、よりおいしく仕上がります。

## 味つけのポイント

① すりごまは煮込みと仕上げにダブルで使って風味よく！

① 砂糖を加えることで、うま味とまろやかさがアップ！

## 盛りつけのポイント

できあがり地味ですが、あえて濃い色の器に盛りつけることで、一層和の雰囲気が増します。滋味あふれる一品を食卓にどうぞ。

