

簡単！アジのすまし汁

材料 1人分 (目安量です)	
・アジの刺身	3切れ
・刺身のつま 大根、人参、おごりのり など	適量
・水	150ml
・塩	1.2g (小さじ1/5)

用意するもの
・鍋

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸かす
- ② 刺身のつまを適当な長さに切っておく
- ③ 水が沸騰したら弱火にして、アジを入れる
- ④ 塩を入れる
- ⑤ ②で準備しておいたものを入れて火をとめる
すべて生で食べられるものなので、火の通しすぎに注意
魚は火を入れすぎると風味がおちてしまいます

アレンジ

・色々な種類の刺身用の魚介類でいろいろな味を楽しみましょう



盛り付けを変えてもっと楽しく！

同じお料理でも食器や盛りつけかたを変えると料理が違ふ表情になります。いろいろな表情を楽しんでください。



← 佃煮だからといって和食器と決めつけずに洋風平皿に盛ってみる



← 少し小さめのお茶碗に盛っていろいろな味を楽しむ



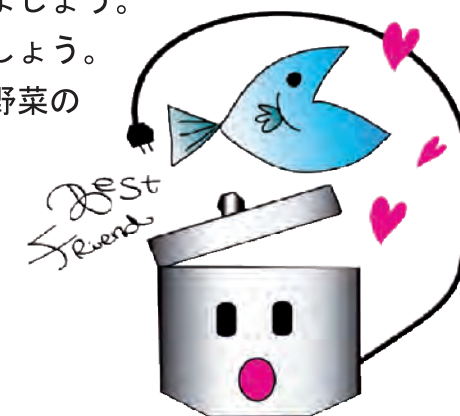
→ 背の高いガラスの器に盛ってみる



→ 型に抜いて洋風の器に盛ってみる

炊飯器1つで、バランスの良いごちそうご飯ができます。刺身やお魚の切り身を利用し、お魚とほぼ同じ量のお好みの野菜を加え、ご飯を炊いてみましょう。ご飯が炊きあがるまでの時間で、スープとサラダを作れば、おいしい食事のできあがりです。

お子さんと一緒に色々チャレンジしましょう。我が家の「おさかなごはん」をつくりましょう。お魚と一緒に野菜を炊きこむとお魚と野菜のおいしさがそれぞれ引き立ちます。



お鍋でごはんを炊こう

鍋でごはんを炊くのは難しそうですが、意外に簡単です。炊飯器とは違ったおいしさがあります。ぜひお試しください。

お鍋は、フタのあるお鍋を使います。厚手の素材のほうが熱が均一に伝わります。深めのほうがお米が動きやすいのでうまく炊けます。フタが重いと圧力がかかっておいしく炊けます。土鍋でも炊けます。ガラス鍋だとごはんになるまでの様子が見れるので楽しいです。つまり、お鍋は何でもOK。さあ、お鍋でごはんを炊きましょう！



- ① お米を洗います (無洗米のときは不要)
- ② 鍋にお米と水を入れます (米2合で430cc : お米の1.2倍)
- ③ 30分間、水を吸わせませす
- ④ 強火にかけて、沸騰するとフタの周りに泡が出たり湯気が見えます
- ⑤ 沸騰したら、弱火を続けます (鍋の中の水を蒸発させませす)
- ⑥ 鍋の中の水分がなくなると「パチッ」と音がします
そうしたら一瞬だけ強火にして火を消します
- ⑦ 10分くらいそのままにして蒸らします

