

 7/14 (木) 刺身 de 沢煮椀と赤ちゃんのおかゆ (赤崎 奈穂子さん)

(材料 2 人分)

A { 中嶋屋本店うまかだしかつお味：2 袋  
水：1000ml

&lt;刺身 de 沢煮椀&gt;

{ 鯛の刺身：6 切れ (30g)  
片栗粉：小さじ1

生椎茸：1 枚 (25g)

ごぼう：25g

人参：25g

大根：25g

三つ葉：4 本

うまかだし汁：400ml

B { 塩：ひとつまみ  
酒：大さじ1/2  
薄口醤油：小さじ1

&lt;赤ちゃんのおかゆ&gt; (材料 1 人分)

うまかだし汁：100ml

大根・人参：各10g

鯛の刺身：2 切れ (10g)

ごはん：20g

濃口醤油：2~3 滴

- ① 鍋に A を入れて加熱し、沸騰したら中火にして5分ほど煮出して火を止める。
- ② 刺身は半分に切る。人参と大根は約 3 cm長さの千切りにする。赤ちゃん用は粗みじん切りにする。椎茸は石づきを取り、薄切りにして、軸は千切りにする。ごぼうは約 3cm長さの千切りにして、水に浸しザルに上げる。三つ葉は約 3cm長さに切り揃え、茎と葉に分けておく。
- ③ <刺身 de 沢煮椀>を作る。鍋に A のうまかだし汁を 400ml 入れて、②の生椎茸・ごぼう・人参・大根を入れ火にかけて、沸騰したら中火で3分ほど煮る。
- ④ ③の鍋の材料に火が通ったら、B で調味して、②の刺身に片栗粉をまぶしながら加えて火を通し、最後に②の三つ葉の茎を加えてひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛って、三つ葉の葉を添える。
- ⑤ 大人の材料で<赤ちゃん用のおかゆ>を作る。小鍋にうまかだし汁と②のみじん切りにした大根と人参、刺身とごはんを加えて中火で5分ほど加熱する。
- ⑥ ⑤の鍋のごはんがやわらかく炊けたら(ごはんのやわらかさはだし汁で調節する)、刺身をほぐし、最後に濃口醤油を加えて味を調べ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。