



改訂版

服部幸應の〈週刊しあわせクッキング〉

2007.4.3

定価 490円 (税別)

9

しあわせ Cooking

ビジュアル家庭料理大百科



主菜・副菜

レシピベストセレクション20

ヘルシーデザート

ジンジャークッキー

特別な日の献立

牛肉のパイ包み焼きコース

からだにやさしい料理

隠れ肥満が心配

基本ノート

酒肴アラカルト

栄養ノート

コラーゲン

食材ノート

にんじん



カラープレートで
栄養バランスが一目でわかる!

インターネットでパートワークをより詳しく
www.de-club.net

DeAGOSTINI

基本ノート



酒盗とは・・・

酒盗とはかつおのワタで作った塩辛のこと。独特のクセと風味があり、名前が示すように酒好きの人にはたまらない酒肴の一つ。びん詰などで市販されている。

●初心者



●いかの酒盗あえ

刺し身用いか50gは胴の部分の皮を除き、細切りにする。酒盗小さじ2でいかをあえ、器に盛ってしょうがのせん切り少々をのせる。

シ
酒肴アラカルト



練り酒盗で

●野菜サラダの練り酒盗風味

【作り方】①チコリ、エンダイブ、サニーレタス、マーシュ、ピンクロッサなど好みの野菜を適量、器に盛りつける。
②練り酒盗を①にかけ、全体をあえて食べる。

料理の初心者からベテランまで、 市販の「酒盗」で、難易度別酒肴作り

酒肴は複雑な手をかけなくても、案外簡単に作れるものです。例えば、どこにでもあるびん詰の「酒盗」1本で、ちょっと気のきいた料理がどんどんできあがります。作り手の料理経験に合わせてご紹介するので、トライしてみませんか？

酒肴作りの
テクニック

●初級



＜いり酒盗の作り方＞

①卵1個を鍋に割りほぐし、酒盗40gを加えてよく混ぜる。弱めの火にかけ、箸でかき混ぜる。

②焦げつかないように絶えず箸でかき混ぜながら、いり卵を作る。菜箸を数本持ってかき混ぜてもよい。

③さらによく炒め、いり卵の粒をより細かく、バラリとさせる(本格的には裏ごしして湯せんにかける)。



いり酒盗で

●野菜の真砂あえ

【作り方】①にんじん、セロリ、きゅうり、大根各30～40gは、短い棒状に切り、水にさらす。②しめじ30～40gはほぐして塩少々、酒適量でいりつける。③①と②を合わせ、いり酒盗適量であえる。

●中級



●練り酒盗(できあがり)

酒に酒盗を加えて煮立て、たっぷりの削り節を入れて作ったエキスを卵黄に混ぜ込んだもので、さまざまもののトッピングやあえ衣としておすすめ。



＜練り酒盗の作り方＞

①酒盗40gと酒1/2カップをわかれて煮立てアルコール分を飛ばす。削り節10gを煮立ったところに加え、さらに少し煮立てる。



②①をこして、酒盗と削り節のエキスだけをとって少し冷まし、あら熱をとる。



③②に卵黄2個分を加えてなめらかに混ぜ、ごく弱い火にかける。混ぜながら練って、重くなったら火から下ろす。古くなった茶せんで混ぜるのがおすすめだが、小さめの泡立て器でも。

練り酒盗で

●湯豆腐とえびの練り酒盗かけ

【作り方】①えび4尾は色よくゆで、ミニオクラ4本は塩でもんだ後さつとゆで、調味しただしに漬ける。②豆腐1丁はやかに切り、昆布の入った湯で温める。③①と②を器に盛り、練り酒盗をたっぷりかける。

