

鳥松風 レシピ

鳥ひき肉 400グラム
長ネギ(Leek の白い部分) 30グラム みじん切り
擦りおろし生姜 10グラム

A: 下味

醤油 小さじ 2
酒 大さじ 1
みりん 大さじ 2
味噌(十穀味噌あればなお良いです) 大さじ 1

卵 一つ

片栗粉 大さじ 1



- ① 鳥ひき肉に下味調味料(醤油、酒、みりん、味噌)を入れて、練りけが出るまで混ぜます。
- ② 溶かし卵を入れます。
- ③ 片栗粉 大さじ 1 を足します。
- ④ みじん切りした長ネギとすりおろし生姜を入れます。
- ⑤ ベーキングペーパーを敷いたバットに入れます。
- ⑥ 200℃で加熱したオーブンで 30 分焼きます。

B: たれ

醤油(薄口があればなお良いです) 大さじ 1
みりん 大さじ 1
酒 大さじ 1

- ⑦ たれの材料(醤油、みりん、酒)を煮たせて火を止めます。
- ⑧ 焼きあがった松風にブラシで塗ります。

ケシの実、ポピーシード(なければ白ごま)
青のり

- ⑨ ケシの実、ポピーシード(なければ白ごま)、青のりを載せて冷めたら切ります。

スモークサーモンの大根巻き レシピ



| | |
|-------------------------------|------------------------|
| 大根 かつらむきにする | |
| <u>塩水</u> 水 3カップ | スモークサーモン 1パック |
| 塩 大さじ1 | |
| <u>甘酢</u> | フェネル(Fennel)、ディル(Dill) |
| (あらかじめ作っておく: 砂糖が溶けるまでゆっくり煮ます) | レモンの皮 |
| 酢 400g | きゅうりの千切り 50g ぐらい |
| 砂糖 大さじ10 | |
| 塩 小さじ2 | |

- ① 大根は桂むき → 塩水で下漬(30分) → 甘酢に漬けます(一時間以上)。

“桂むきは厚めでよく、途中で切れても大丈夫”

大根は皮をむいて桂むきにし、長さを4等分に切ります。
水に塩を入れて溶かし、大根を入れて30分ぐらい下漬します。
しんなりしたらザルに上げて、しっかり水を切ります。
バットに甘酢の材料を合わせ、大根を1時間以上漬けます。

- ② 大根とサーモンを巻いていく。
大根の水けを軽くふきとって、巻きすの上にのせます。
その上にサーモンを敷き詰めます。
レモンの皮・きゅうりの千切りを芯に、手前から巻いていきます。
同様にして合計4本作ります。
- ③ そのまましばらく置いて安定させます。
形が決まらない時はラップで巻いておくとよいです。
- ④ 食べ良い大きさに切って器に盛り付けます。