スープも味わって体ぽかぽか

酒かすの塩麹鍋

おかず彩菜（さいさい）

料理家
馬場 香織

構成・小松やしほ／写真・関口純

材料（４人分）

カツオ昆布だし（昆布10㌢角２枚、カツオ節20㌘）……１㍑
塩麹……50㌘
酒かす（板）……100㌘
ブリ切り身（約60㌘）……４切れ
セリ……２株
白ネギ（太いもの）……１本
ハクサイ……200㌘
ダイコン……150㌘
カブ……１個
エノキダケ……½パック
木綿豆腐……１丁
ユズ皮……適量

作り方

❶セリは５㌢長さ、白ネギは斜め切り、ハクサイは５㌢長さに切る。ダイコンはピーラーでリボン状にむく。カブは茎を２㌢ほど残し、根元の汚れを竹串で落とし、４等分する。エノキダケは石づきを取り、豆腐は４等分にする。

❷カツオ昆布だしに塩麹と、酒かすを溶かしながら＝写真＝加えて味を調える。

❸土鍋に②のスープを加え、煮立ったら①の材料、ブリ、ユズ皮を入れ、火が通ったものから、スープとともにいただく。

締めはおじやで

味つけは酒かすと塩麹だけ。スープもぜひ飲んでいただきたいので、分量は多めにしてあります。足りなくなったら、順次足しながら召し上がってください。酒かすの効果で、体が温まってぽかぽかしてきますよ。

お魚は旬のブリにしましたが、サケでもタイでも。野菜もお好きなものを入れてください。好みでユズこしょうをそえても。締めは万能ネギと溶き卵を加えて、おじやでどうぞ。

※

ばば・かおり　夫の転勤で米シカゴ、ニューヨークで通算10年暮らし、ホームパーティーなどで各国の料理や食文化を学ぶ傍ら、20年来、自宅で料理教室を主宰。近著には、長女の水谷景子さんとの初の共著となる「くり返し作ってあげたい　愛されレシピ」がある。

もう品！

切り干し大根のハリハリ漬け

切り干しダイコン30㌘は、たっぷりの水で洗って汚れなど除き、さっと熱湯に通した後、水気を軽く絞る。

漬け汁（しょうゆ大さじ２、酢、みりん、砂糖各大さじ１）を合わせた中に、細く切っただし昆布（５㌢角１枚）、赤トウガラシ２本を入れ、切り干しダイコンを入れて一昼夜漬け込む。