

タラと冬野菜の トマト煮込み♡

たっぷりの冬野菜をタラと一緒に。トマトの酸味がじつは日本酒にも合うそうです。これは、除ごはんのメインにもおすすめの一品です。

材料(2人分)

■ タラ	200g
■ トマト缶	1カップ
■ 大根・れんこん	各30g
■ 芽キャベツ	4個
■ ブロッコリー・カリフラワー	各1/4株
■ にんにく	1/2片
■ だし汁	1.5カップ
■ 醤油・みりん	各大さじ1

作り方

- ①タラは一度湯引きしておく。野菜はすべて下ゆでしておく。
- ②だし汁にスライスにんにくとトマト缶を合わせ、タラを入れて煮る。
- ③野菜類を加えてさらに煮る。
- ④醤油とみりんで調味する。

日本酒好きなら きっと気に入るはず

ごまちゃん
おすすめの
日本酒 その2



真野鶴 万穂
磨三割五分 大吟醸
720ml 5,250円
尾畑酒造(株)
☎0259-55-3171

母の故郷、佐渡のお酒です。華やかですっきりとした感じの香り。とてもバランスがよく味はまるやかで上品なので、淡泊だけどもある食材が合わせやすいお酒だそうです。贈り物にすると相手の方が「本当においしい」と言ってくれちゃいます。

おいしい♡

焼き白子と豆腐の ごま味噌だれ添え♡

大好きな白子を食感の似ているお豆腐と合わせました。とろんとした甘みのごま味噌だれがぴったりで、とろけちゃいますよ。

材料(2人分)

■ 真ダラ白子	160g
■ 絹豆腐	1/2丁
■ にんじん	5cm
■ 絹さや	6枚
■ 黒ごま	少々
■ だし汁	大さじ1
■ A(白練りごま)	大さじ1.5
■ 西京味噌	大さじ2)

作り方

- ①にんじんは4枚の輪切りにして型で抜きゆでる。絹さやは筋を取ってからゆでしておく。
- ②白子は4分ほどゆでてから焼きつける。Aを合わせてだし汁でのぼしながら混ぜ合わせてごま味噌だれを作る。
- ③器に白子、絹豆腐、野菜を盛りつけ、たれを添え黒ごまを振る。

これで
いいかしら？

豚しゃぶの あえ♡

白菜は生で食べると、ほんのり甘みがあっておいしいですね。豚肉の旨みとくるみのコク、塩昆布の塩加減がたまりません。

■ 1/8玉	
■ 豚肉	120g
■ くるみ	30g
■ 塩昆布	10~15g

ん切りにする。豚肉は熱湯で湯がいてしゃぶする。
よく刻む。
Dと②を合わせ、塩昆布を加えてよくあえる。

