

## 『たらのタルタルソース焼き』



### 【材料】 4人分

|        |     |            |
|--------|-----|------------|
| タラ     | ・・・ | 400g (4切れ) |
| 塩こしょう  | ・・・ | 少々         |
| 片栗粉    | ・・・ | 適量         |
| 玉ねぎ    | ・・・ | 100g       |
| にんじん   | ・・・ | 100g       |
| マヨネーズ  | ・・・ | 大さじ2 (36g) |
| ドライパセリ | ・・・ | 少々         |

### 【作り方】

- ①タラに塩こしょうをし、水分が出たら、キッチンペーパーで水気を取る。オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②タラに片栗粉をつけ、油をひいたフライパンで火をとおす。
- ③玉ねぎ・にんじんは、細かめのみじん切りにし、フライパンで5～7分炒める(中火)。ボウル等に移し、粗熱が取れたら、マヨネーズ・パセリと合わせて混ぜる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、②のタラを皮を下にして置く。③のソースをのせてオーブンで焼き、10分くらいでソースに焼き色が付いたら出来上がり。



## 『たらの簡単チャウダー』



### 【材料】 4～5人分

|        |     |                |
|--------|-----|----------------|
| タラ     | ・・・ | 400g (4切れ)     |
| 塩こしょう  | ・・・ | 少々             |
| 小麦粉    | ・・・ | 適量             |
| バター    | ・・・ | 20g            |
| ベーコン   | ・・・ | 50g (3枚)       |
| 玉ねぎ    | ・・・ | 1個             |
| じゃがいも  | ・・・ | 2個             |
| にんじん   | ・・・ | 40g            |
| 小麦粉    | ・・・ | 大さじ2           |
| 水      | ・・・ | 300ml (1.5カップ) |
| コンソメ顆粒 | ・・・ | 小さじ2           |
| 牛乳     | ・・・ | 400ml (2カップ)   |
| 塩こしょう  | ・・・ | 少々             |

### 【作り方】

- ①たらは骨を取り一口大(2cm角)に切り、塩こしょうをふり、5分くらい置く。ペーパーで水気をふきとり小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに半分のバターを入れ、①をくずさないように焼き、取り出す。
- ③ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に、にんじんは5mm角に切る。
- ④フライパンに残りのバターを入れ、③を炒め、玉ねぎが透きとおったら、小麦粉大さじ2を振り入れ、混ぜながら具材になじませる。
- ⑤水をすこしずつ加え、小麦粉をのばすように混ぜる。
- ⑥コンソメを入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦野菜が柔らかくなったら、牛乳と②のたらを加え、一煮立ちしたら、火を止め、塩こしょうで味を調える。

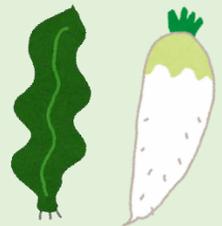


## 『函館真昆布と大根の煮物』

|       |            |
|-------|------------|
| 【材料】  | 3～4人分      |
| 早煮こんぶ | ・・・ 20g    |
| 大根    | ・・・ 300g   |
| 砂糖    | ・・・ 大さじ2   |
| みりん   | ・・・ 大さじ1.5 |
| 酒     | ・・・ 大さじ1   |
| 酢     | ・・・ 小さじ1   |
| しょう油  | ・・・ 大さじ2   |
| 水     | ・・・ ヒタヒタ   |

### 【作り方】

- ①こんぶは幅・長さを調整しカットし、水でもどし結んでおく。
- ②大根は皮を剥き、厚さ1cmの半月やいちよう切りにし、4～5分下ゆでをしておく。
- ③鍋に①②とヒタヒタの水とAを入れ、火にかける。
- ④煮たってきたら落としぶたをして、中火～弱火で汁がなくなるまで、ゆっくり煮含める。



## 『函館真昆布の炊き込みご飯』

|       |              |
|-------|--------------|
| 【材料】  | 6～8人分        |
| 米     | ・・・ 450g(3合) |
| 早煮こんぶ | ・・・ 5～10g    |
| にんじん  | ・・・ 30g      |
| 小揚げ   | ・・・ 2枚       |
| しょう油  | ・・・ 大さじ2     |
| みりん   | ・・・ 大さじ2     |
| 白ごま   | ・・・ 適量       |

### 【作り方】

- ①米は洗い30分以上浸す。
- ②こんぶは長さ3mmに切り、水で戻す。にんじんは長さ2cmの細切りにする。小揚げは横半分にし、細切りにする。
- ③炊飯器に米とAを入れ、水を目盛りまで入れ、Bを加えて炊く。
- ④炊きあがったら全体を混ぜ、器に盛り、白ごまを振る。

