

# 蒲焼

## ◆材料(2人分)

鯉の切り身……………4切れ  
(骨切りしたもの)  
かば焼きのタレ



## ◆作り方

1. かば焼きのタレは、  
みりん1 醤油1 酒1 の割合で作ります。
2. みりんを半分ぐらいまで煮詰めたら、醤油と酒を入れて、  
同じくらい煮詰めます。
3. 2のタレに切り身を1時間ぐらい漬けてから、  
網焼きで、タレをつけながら焼いて出来上がりです。

# 蕪蒸し

## ◆材料(1人分)

鯉切り身……………50g ●ダシ汁  
蕪 ………………1ヶ 鯉のアラからとったダシ……………90cc  
ムキエビ……………1本 煮切りみりん……………20cc  
椎茸 ……1/2ヶ 薄口醤油……………15cc  
银杏……………2ヶ 塩……………少々  
三つ葉 ……少々  
もみじ扶……………1切  
卵白 ……2ヶ分

## ◆作り方

1. 骨切りした鯉の身の表面を焼いておきます。  
蕪をすりおろし、塩で軽く下味をつけて、これに、  
泡立ててメレンゲ状にした卵白を合わせます。
2. 焼いた鯉の身の上に合わせた蕪のをせ、その上に具を  
トッピングし、蒸し器で15分蒸します。
3. 器に盛り、ダシ汁にとろみをつけてかけて出来上がりです。



料理紹介:熊田 真幸氏

鯉の  
まめ知識

## 麦飯で鯉を釣る

わずかな元手で大儲けすることのたとえで、「えびで鯛を釣る」と同じです。