



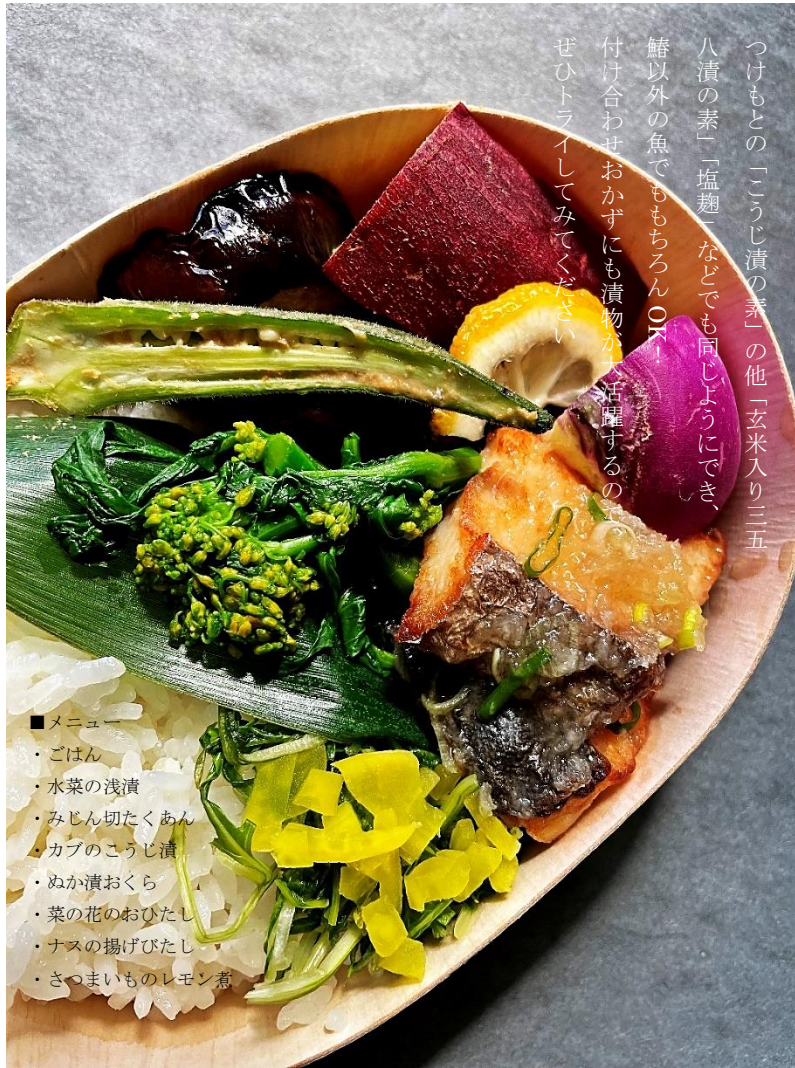
Kyouseitsukemoto online shopping

Tsukemoto recipe <http://tsukemoto.com>

いろいろな魚や野菜を漬けておらずに

# 鯖の麹漬あんかけ弁当

撮影料理・スタイリング / kumie ochi  
構成 / naoki onishi



- メニュー
- ・ごはん
  - ・水菜の浅漬
  - ・みじん切たくあん
  - ・カブのこうじ漬
  - ・ぬか漬おくら
  - ・菜の花のおびたし
  - ・ナスの揚げびたし
  - ・さつまいものレモン煮

## 作り方

- ① さわらのまわりを麹床で覆って、ラップなどでピッチリ包み、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ② ①のさわらの表面についた余分な麹を軽く拭き取り、かたくり粉（分量外）を軽くまぶし170℃の油で揚げる。
- ③ 小さな鍋にAの材料を入れ、火にかける。煮立ったら水溶きかたくり粉を加え、ひと煮立ちさせトロミをつける。  
大根おろし、ねぎを加えておく。
- ④ ②のさわらを一口大にカットし、③のあんをかける。
- ⑤ 弁当箱に付け合わせおかずとともに盛り付ける。

## 材料（2～3人分）

鯖 2切れ

\* 麹床（漬け床：こうじ漬の素を使用する）

大根 150g（すりおろして水気を切っておく）

ネギ 少々

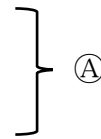
だし汁 1/2 カップ

薄口しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ2

酒 小さじ2

かたくり粉 小さじ2（同量の水で溶いておく）



\* 麹床：こうじ漬の素1袋に水200mlを加え、よくかき混ぜ、床を作っておく。

さらに水を追加して好みのかたさにしてもよい。

今回使用した後の残りの床は、野菜、肉や魚などを漬けるのに使用していく。

野菜はくり返し使用できるが、肉、魚などはくり返し使用せず、その都度取り分けるようにして使う。