

魚のむらくも焼き…夏空に出て来た曇を連想して名付けました。

【材料(4人分)】イサキ…4切、小麦粉…大さじ2、油…大さじ1、《梅味噌／白味噌…大さじ4、梅干し(赤)…大1、砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1、卵黄…1ヶ分》
卵白…1ヶ分、ゆかり…少々、笹の葉…4枚

- 【作 り 方】①魚は3枚におろし1人前70～80gの切り身にする。小麦粉を軽くまぶす。フライパンに油をいいて焼く。
②梅味噌を作る。梅干しは、みじん切り又は、つぶす。
③焼き上げた魚の上に梅味噌をのせて卵白をふんわりとのせる。オーブンまたはオーブントースターで薄く黄色に色付くまで焼く。上にゆかり粉を散らす。
④笹の葉の上に飾る。



付け合せA

【材料(4人分)】オクラ…4本、パプリカ 赤・黄…各1/2個

【作 り 方】付け合せの野菜は茹でるか焼いて盛る。



付け合せB…おからずし

【材料(4人分)】おから…100～120g、しめ鯖…80g、胡瓜…1/2本、生姜…1/2本、青じそ…2枚、
《酢…大さじ2、砂糖…大さじ1.5、うすくちしょうゆ…小さじ1、出し汁…適宜》

- 【作 り 方】①おからは、フライパンに入れて空炒りし、広げてさましておく。
②胡瓜はうすく半月切りにして塩を振ってしんなりさせ、水洗いして絞っておく。生姜はすりおろす。
③しめ鯖は、うす切りにする。
④全部を合せ酢で混ぜ合わせる。出し汁を加えてしっとりさせて、1人分ずつ握って盛り付ける。上に青じその細切りを散らす。

レシビ揭示協力店舗

㈱フーズマーケットホック
キャスバル店、山代店

島根県内イオン各店

一番街各店

高温多湿な日々が続いています。“だるい”“食欲がない”といった夏バテにならない、暑さに負けない体になるためには、旬の魚や野菜をたっぷり取り入れたいものです。

夏野菜は体を自然と助けてくれる食品です。ビタミン類が多く含まれ、体を冷やす作用があり、新陳代謝を促進してくれます。また、ウナギ、豚肉、大豆製品と共に食べるとビタミンB1が疲れをとってくれます。旬の魚は脂がのって旨味も増して、DHA、EPAがたっぷり。血液や脳の働きも高め、夏野菜を添えると抗酸化力もアップします。レシビではイサキを使用しましたが、キス、鮎や鰯、カツオ等の青魚も梅味噌が合います。秋は柚子味噌、春は木の芽味噌なども良いでしょう。季節の葉や花を添えると食べる人が「おいしい」と感じてくれます。

【調理のコツ・工夫】梅干しを入れた味噌で魚臭さも消え、夏には食欲が増すレシビです。味噌の中へ卵黄を加えた残りの卵白は、泡立てて魚の上にかけて焼きました。付け合わせのおからずしは具を全部小口切りにして混ぜ、俵型のオニギリにして盛りました。食べやすく、高齢者の方にも喜んでいただけます。

しまね旬めしレシビ