



ariさん
 川越 有理
 1971年 日向市出身 フードバイザー

 県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。
 [和バルBanca] 宮崎市橋通西2-4-15 TEL:0985-69-8897

Desaki

デサキ宮崎店
 宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6
 TEL:0985-33-9339

 文具はもちろん!キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

ariさんちの 台所 —大根—



1人前：約179kcal

鯛と大根の柚子あんかけ

[材 料 (2人分)]

大根 1/4本
 鯛 半身の皮を取り除いたもの
 塩 適量
 サラダ油 適量
 ねぎ 1本

出汁 1リットル
 みりん 大2
 薄口醤油 大2
 片栗粉 大1
 水 大2
 柚子皮 お好みで

[作り方]

- ①大根は皮を厚めにむき、大きめの乱切りにします。
 - ②鍋に①と出汁、みりんを入れて火にかけます。沸騰したら弱火にして、大根が柔らかくなるまで煮ます。
 - ③鯛は切り身にして塩をふり、サラダ油を引いたフライパンできつね色になるまで焼きます。
 - ④②に薄口醤油で調味して水溶き片栗粉でとろみをつけ、刻んだ柚子皮を入れ火を止めます。
 - ⑤器に③と④を盛り付け、刻んだネギを散らしてできあがり。
- ※柚子の果汁を絞っても美味しく頂けます。



美ら罫 4寸皿

金額：800円(税抜き)

この時期の日本食にはもちろん、洋食にもお使い頂けます。
 ぬくもりを感じる優しいデザインです。