

## タラと冬野菜のトマト煮込み

たっぷりの冬野菜をタラと一緒に。トマトの酸味がじつは日本酒にも合うそうです。これは、歳にはんのメインにもおすすめの一品です。

### 材料(2人分)

タラ	200g
トマト缶	1カップ
大根・れんこん	各30g
芽キャベツ	4個
ブロッコリー・カリフラワー	各1/4株
にんにく	1/2片
だし汁	1.5カップ
醤油・みりん	各大さじ1

### 作り方

- タラは一度湯引きしておく。野菜はすべて下ゆでておく。
- だし汁にスライスにんにくとトマト缶を合わせ、タラを入れて煮る。
- 野菜類を加えてさらに煮る。
- ③醤油とみりんで調味する。

## 日本酒好きなら きっと気に入るはず

ここまちゃん  
おすすめの  
日本酒その2

真野鶴 万葉  
磨三割五分 大吟醸  
720ml 5,250円  
尾畠酒造(株)  
☎0259-55-3171

母の故郷、佐渡のお酒です。華やかですっきりした感じの香り。とてもバランスがよく味はまろやかで上品なので、淡泊だけど旨みもある食材が合わせやすいお酒だそうです。贈り物にすると相手の方が「本当にいいいい」と言ってっこりしゃう感じです。



おいしい♥

## 豚しゃぶの あえ

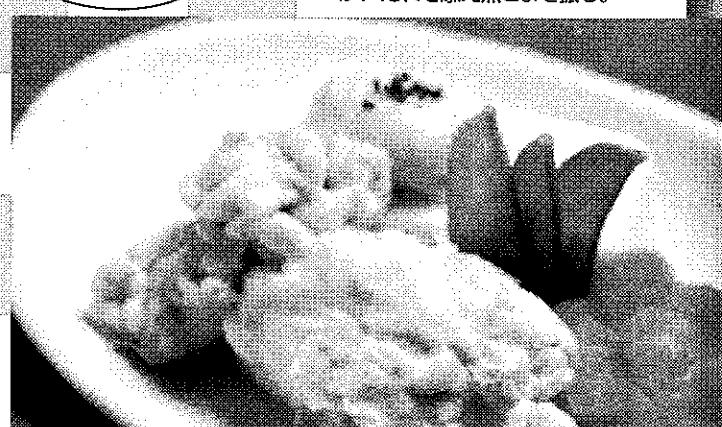
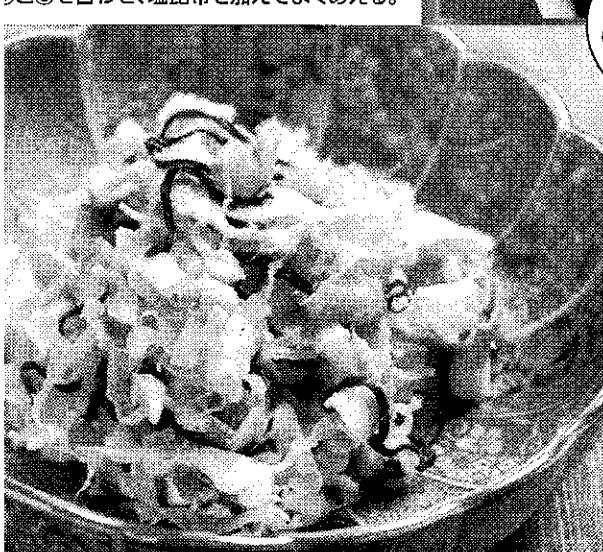
白菜は生で食べると、ほんのり甘みがあっておいしいですよね。豚肉の旨みとくるみのコク、塩昆布の塩加減がたまりません。

豚肉 120g  
30g  
10~15g

ん切りにする。豚肉は熱湯で湯がいてしゃぶく刻む。  
①と②を合わせ、塩昆布を加えてよくあえる。



これで  
いいかしら?



## 焼き白子と豆腐のごま味噌だれ添え

大好きな白子を食感の似ているお豆腐と合わせました。とろんとした甘みのごま味噌だれがぴったりで、とろけちゃいますよ。

### 材料(2人分)

真ダラ白子	160g
絹豆腐	1/2丁
にんじん	5cm
絹さや	6枚
黒ごま	少々
だし汁	大さじ1
A(白練りごま 西京味噌)	大さじ1.5 大さじ2)

### 作り方

- にんじんは4枚の輪切りにして型で抜きゆでる。絹さやは筋を取ってからゆでておく。
- 白子は4分ほどゆでてから焼きつける。Aを合わせてだし汁でのばしながら混ぜ合わせてごま味噌だれを作る。
- 器に白子、絹豆腐、野菜を盛りつけ、たれを添え黒ごまを振る。