

鯉こく



材料（5人分）

- ・鯉の輪切り（鯉の頭も可） 5切れ
- ・味噌 100g
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 100cc
- ・みりん 50cc
- ・水 1500～2000cc
- ・しょうが（お好みにて少量）

作り方

- ① 鍋に水と酒を入れ、鯉の切り身を入れる。
- ② 沸騰するまで強火で煮込み、アクを丁寧に取り除いた後、中火にして落し蓋をする。
- ③ 約1時間～1時間30分ほど煮込んだ後に、砂糖・味噌1/3・みりん・しょうがを混ぜ入れる。
- ④ 最後の仕上げに、残りの味噌を入れ、ひと煮立ちさせたら完成

メモ

佐久鯉の和風カルパッチョ

材料（5人分）



- ・大根 1本
- ・ミニトマト 1パック
- ・ほうれん草 一束
- ・ベビーリーフ 少々
- ・ねぎ(わけぎ) 少々
- ・鯉の刺身

- ・バルサミコ酢 大さじ3
- ・オリーブオイル 大さじ5
- ・しょうゆ 小さじ1
(味を見ながら調整)
- ・わさび 大さじ1
- ・パセリ 少々

作り方

- ・黒こしょう 少々

- ① 野菜のカットを行い、大根、ほうれん草、ベビーリーフを混ぜ合わせる。
- ② 赤枠内の調味料と刻んだパセリを、泡だて器等で混ぜ合わせる。
- ③ ①の大根等、鯉の切り身の順番で盛り付けた後、混ぜ合わせた枠内のソースを掛ける。
- ④ ミニトマト、ねぎを飾り付ける。
- ⑤ 黒こしょうを好みに応じて振り掛ける。

メモ
