



材料 4人分

タラ	4切れ	A	
塩	少々	スープ(コンソメ)	600ml
ジャガイモ	1個	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/2個	こしょう	少々
長ネギ	60g	パセリの茎	1枝
ニンニク	1片	ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ2	パセリ(みじん切り)	少々
サフラン	少々		
オリーブ油	大さじ2		

ポイント

タラのうま味が食欲をそそるスープです。サフランは油に触れると色が出ないため、必ず白ワインに漬けてから加えてください。

タラのうま味たっぷり
ブイヤベース

ごちそうレシピ

作り方

- ①タラは1切れを二つに切り、塩を振る。ジャガイモは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。
- ②長ネギは薄切り、タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ③サフランを白ワインに浸して色を出す。※浸す前にオーブンペーパーに包み、さっとフライパンで温めると色が出やすい。
- ④鍋にオリーブ油を熱して②を炒め、①とAを加えて強火で煮る。沸騰したらあくを取り、③を加えて弱火で15分煮る。
- ⑤器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。



魚の
南蛮焼き

旬の魚で調理するのもおすすめです

材料 4人分

お好みの魚※	4切れ	長ネギ	40g
塩	少々	油	適宜
豆腐	80g	ポン酢しょうゆ	大さじ2

作り方

※サケやサワラなど、赤身・白身どちらでも作れます。

- ①魚の中央に切れ目を入れ、身を左右に広げて平らにし(観音開き)、塩を振って15分置く。
- ②豆腐は布巾に包み、まな板などをのせて水気を切る(元の重量の60%になるくらいが目安)。裏ごし器やざるを使って裏ごしする。
- ③ネギは半量をみじん切り、残りを小口切りにする。②にみじん切りにしたネギを混ぜ、塩(分量外)を振って①の間に挟む。
- ④③の表面に油を塗り、小口切りのネギをのせてオーブンペーパーを敷いた天板にのせ、200度のオーブンで15分焼く。
- ⑤④を皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけていただく。



菜飯
(ツァイファン)

子どもにも人気な上海の家庭料理です

材料 4人分

小松菜	150g	ラード	大さじ1
鶏もも肉	100g	A	
しょうゆ・酒	各小さじ2	塩	小さじ2/3
米	300g	砂糖	小さじ2/3
水	300ml	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①小松菜は根を切り落とし、よく洗って2cm長さに切る。鶏もも肉は2cm長さ1cm幅に切り、しょうゆと酒で下味を付ける。
- ②鍋を熱してラードを入れ、鶏もも肉を炒めて表面に火が通ったら、小松菜を加えてさらに炒める。Aを加えて火を止める。
- ③米を洗って鍋に入れ、水を加えて通常の炊飯と同じ火加減で炊く。沸騰したら②を入れて炊き上げる。