



タラの芽と鮭の磯辺揚げ



今月の料理

今月はタラの芽を使った料理です。我が家もタラの芽が大好きなので、東京に住みながら、タラノキがあり、楽しんでます。スーパーなどに栽培物は早くから出回りますが、やはり山で取れる天然物にはかないませんね。

地方により、海拔により、勿論採取時期はまちまち。なんといっても天ぷらが美味しいですね。今月ご紹介するのは、おかずや酒の肴になるようにタラの芽と鮭の磯辺揚げです。鮭の代わりに鶏ささみで作ってもよいでしょう。

材料

タラの芽…………… 12本
 鮭…………… 4切れ
 醤油…………… 大さじ1強
 生姜汁…………… 少々
 片栗粉…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/2
 のり

作り方

1. タラの芽は掃除して縦2つに切る
2. 鮭は1切れを6切れに少し細長く切り、醤油と生姜汁をまぶす
3. 海苔は帯状に切る
4. ポリ袋に、片栗粉と塩を入れて、タラの芽を加えて軽く降って粉をまぶし、鮭の水気を拭いて同じ袋に入れて片栗粉を全体にまぶす
5. 鮭とタラの芽を交互の重ねてのりで巻き、油で揚げる(1~2cmの深さの油でも良い)

PROFILE



堀江ひろ子

料理研究家 栄養士

日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞、雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ 料理研究家 栄養士
 女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げていろいろな料理を開発している。

Contents

2015 4 月号 April No.97

4

ひろこ、さわこのとっておきレシピ	タラの芽と鮭の磯辺揚げ	02
緑のエッセー	ハートツリー株式会社 代表取締役 服部 進	03
特集 special edition	1 林業で地方創生 栃木県那珂川町	04
特集 special edition	2 日本がほこる伝統の炭	08
Topics	小規模な木質バイオマス発電が優遇されます	14
Topics	グリーン購入法に基づく特定調達品目への合板型枠の追加について	15
国有林野事業の取組	九州森林管理局 低コスト造林の推進に向けたコンテナ苗の導入拡大	16
こんにちは！みどりの女神の佐野加奈です！		18
フィールド便り	オガサワラヒメミズナギドリ 情報 平成25年 林業産出額及び生産林業所得	19