



和食



洋食



中華

## マイワシの酢漬けのせ蕎麦

レシピ提供 / (株)東家寿楽 会長 佐藤 元治

### 材料(4人前)

マイワシ(刺身用)・・・4尾  
 〈漬け甘酢〉  
 米酢・・・500cc  
 塩・・・小さじ1/2  
 砂糖・・・小さじ2  
 だし汁・・・大さじ2

そば・・・480g  
 大根・・・1/5本(200g)  
 きゅうり・・・1/2本(40g)  
 青しそ・・・4枚  
 かけつゆ(作り方参照)  
 〈やくみ〉  
 長ネギ・・・適量(16g)  
 わさび・・・適量(8g)

### 作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内蔵を取り、三枚おろしのフィレにし、皮、小骨を取り、塩(分量外)をふる。
- 2 酢(分量外)でさっと洗う。
- 3 甘酢に漬けて冷蔵庫で3、4時間～一晩寝かせる。(時間を置くほど酸味が出るので漬け時間はお好みで)
- 4 茹でたそばを冷水で冷やし、水気を切って盛り付け、大根おろし・細切りにしたきゅうり・しそを乗せ、その上にそぎ切りにしたマイワシを乗せる。
- 5 かけつゆ、小口切りにした長ネギ・わさびを添える。

### 〈かけつゆの作り方〉

つけ麺用のつゆ(ストレートタイプ)と冷えただし汁(市販のかつおだしでOK)を2:1の割合で合わせる。  
 (180cc+90cc=270cc)

### ポイント

マイワシのうす皮は、酢漬けの後で取る。頭の方から手(指)できれいに取れます。マイワシはできるだけ鮮度の良いもの(刺身用)を使用してください。

## マイワシのエスカベッシュ エスニック風

レシピ提供 / 札幌パークホテル 調理主任 田中 健一

### 材料(4人前)

〈ソムニール(漬けダレ)〉  
 白ワイン・・・150cc  
 白ワインビネガー・・・70cc  
 ニンニク・・・2片  
 グラニュー糖・・・15g  
 鷹の爪・・・0.3g  
 ローリエ・・・1枚  
 ピュアオリーブオイル・・・30cc

マイワシ・・・2尾  
 玉ネギ(250g)・・・1個  
 キングベル・・・1個  
 クインベル・・・1個  
 ドライレーズン・・・60g  
 レモン・・・1/4個  
 スイートチリソース・・・40g  
 塩(下味用)・・・2g  
 コショウ(下味用)・・・1g  
 強力粉・・・10g

### 作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内蔵を取り、三枚おろしのフィレにし、骨を取るなどの下処理をし、塩・コショウ(下味用)をふり、強力粉をつけて揚げる。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク・鷹の爪で香りをつけ、千切りにした玉ネギ・キングベル・クインベルをソテーし、しんなりしたら白ワインを入れ煮詰める。
- 3 ②に白ワインビネガー・ローリエ・ドライレーズン・スイートチリソース・グラニュー糖を入れ、塩・コショウ(分量外)で味をととのえる。
- 4 ①を③に合わせ冷やす。
- 5 スライスしたレモンを添える。

### ポイント

さっぱりとしたエスカベッシュにピリ辛のアクセントで、ひと味違うアジア風仕上げました。キングベル・クインベルとはパプリカのこと。カラフルで食欲をそそる一皿に。

## イワシのスパイシー炒め 彩り野菜添え

レシピ提供 / ホテルガーデンパレス札幌 料理長 安藤 勝広

### 材料(4人前)

マイワシ・・・4尾  
 玉ネギ・・・150g  
 ししとう・・・12本  
 しめじ・・・50g  
 〈調味料A〉  
 小麦粉・・・大さじ2  
 卵・・・1個  
 パン粉・・・40g

〈調味料B〉  
 一味唐辛子・・・大さじ1  
 塩・・・小さじ2/3  
 砂糖・・・大さじ1  
 和風だし(顆粒)・・・小さじ2

〈その他〉  
 サラダ油・・・大さじ2  
 塩・コショウ・・・少々

### 作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内蔵を取り、三枚おろしのフィレにし、腹骨部分を切り、身の側に少量の塩(分量外)をふり、ペーパータオルで水分を拭き取り、Aを順に付けてフライの準備をする。
- 2 Bを器に混ぜ合わせておく。
- 3 玉ネギ・しめじ・ししとうはそれぞれ一口大に切り揃え、フライパンに大さじ1のサラダ油を入れ、加温しながら炒め、塩・コショウで味付けし、皿に円形状に盛り付ける。
- 4 フライパンに大さじ1のサラダ油を入れ、①のマイワシの両面をこんがり焼き色がつくまで炒め、②を全体にふりかけて、皿の中央に盛り付けて完成。

### ポイント

マイワシの両面にしっかりパン粉をまぶし、こんがり焼き上げた状態で、香辛料を絡めることにより、スパイシーなパウダーの味が引き立ち、ふっくらとしたイワシ料理になります。香辛料として、カレー粉など加えてもOK。