

和食

北海道産マイワシ南蛮漬け

レシピ提供／(株)すき焼三光舎 料理長 高橋 宏通

材料(4人前)

〈合わせ酢〉	マイワシ……………4尾
酢……………200cc	玉ネギ……………1個
みりん……………200cc	鷹の爪……………2本
砂糖……………30g	〈混ぜ粉〉
塩……………小さじ1/2	片栗粉……………10g
醤油……………少々	小麦粉……………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、腹骨をすき、うす塩(分量外)をして5分ほど置き、水洗いし、キッチンペーパーで水気を取り、混ぜ粉をまぶして180℃の油(分量外)で揚げる。
- 2 玉ネギは薄くスライスして水にさらし、軽く絞る、水気を取る。鷹の爪は、中の種を取り、水に浸してやわらかくなったら、小口切りにする。
- 3 バットにマイワシ・玉ネギスライス・鷹の爪を入れ、合わせ酢を入れ、上から手で軽く押さえてひたひたにする。
- 4 一晩、冷蔵庫で冷やして出来上がり。マイワシは食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。

ポイント

混ぜ粉を使うことで、揚げ上がりがやわらかくなります。合わせ酢にひたひたに漬けることで、玉ネギに早く味が染み込みます。鷹の爪がなければ一味唐辛子でもOKです。

お店でワカサギや鮭などで作っていたので、材料を変えて作ってみました

| ほどよい酸味と辛味 |



| サクッと食感 |

洋食

マイワシと野菜のオーブン焼き

レシピ提供／札幌グランドホテル 総料理長 伊藤 博之

材料(4人前)

〈トマトフォンデュソース〉	マイワシ……………6尾
カットトマト缶…1缶(400g)	ズッキーニ……………1本
玉ネギ……………1/2個	なす……………2本
ニンニク……………1片	トマト……………1個
チキンブイヨン…50cc	塩・コショウ……………適量
オリーブオイル…適量	オリーブオイル……………適量
塩・コショウ……………適量	小麦粉……………適量
	パン粉……………適量

作り方

- 1 〈トマトフォンデュソースを作る〉玉ネギとニンニクをみじん切りにする。鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、火にかけて香りが出てきたら玉ネギを入れ、焦がさないように炒める。さらに、カットトマト缶、チキンブイヨンを入れてコトコト10分ほど煮込み、塩・コショウで味をととのえる。
- 2 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、骨抜きで小骨を取る。ズッキーニとなすを5mmの輪切りにし、トマトは5mmのいちょう切りにする。
- 3 ②のマイワシに塩・コショウで下味をつけて、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにオリーブオイルを入れ、熱してマイワシをこんがりと焼く。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、②のズッキーニとなすを両面に焼き色がつくまで焼く。
- 5 グラタン皿にトマトフォンデュソースを引き、③のマイワシと④の野菜、②のトマトを並べ、さらに全体にパン粉をふりかけ、オリーブオイルをまわし入れる。
- 6 180℃に予熱したオーブンで10分程焼く。

ポイント

トマトフォンデュソースが下に引いてあることで、上の食材はふんわりとした焼き上がりに。パン粉をふりかけることでサクッとした食感が生まれます。

中華

イワシのガーリックドレッシング ラーメンサラダ仕立て

レシピ提供／いこい飯店 代表 横山 健児

材料(4人前)

マイワシ…1尾	サラダ用野菜…適量	〈調味料A〉
塩……………適量	トマト……………1個	塩……………小さじ1
生ラーメン…1玉	きゅうり……………1本	醤油……………大さじ2
	長ネギ……………1/2本	酢……………大さじ3
	おろしニンニク…大さじ3	コショウ…少々
	サラダ油……………大さじ5	

作り方

- 1 マイワシは塩焼きにする。冷めたら、身を取り出してほぐす。
- 2 トマトは8等分くらいにくし切り、きゅうりは千切りにする。長ネギは、斜めに千切りにする。
- 3 サラダ油におろしニンニクを入れ、ゆっくり弱火で炒める。ニンニクがきつね色になったら火を止めて、すぐに②の長ネギと調味料Aを入れ、余熱で混ぜ合わせてドレッシングとする。(ドレッシングは常温のままラーメンにかけてOKです。ただし、余った場合は冷蔵庫で保管。保管後も速やかに使い切ってください。)
- 4 ラーメンをやわらかめに茹でる。冷水で洗ってしめた後、よく水を切る。
- 5 野菜類、ラーメンを盛り付け、③のドレッシングをかける。

ポイント

ラーメンサラダ仕立てにしているので子どもたちにとっても野菜を食べてもらえると思います。おつまみとしても主食としても良いと思います。調理ポイントとしては、野菜はたっぷり! ニンニクはゆっくり炒め香りを引き出してください。サラダは、コールスローでもOK。コンビニ等で売っているミックスカット野菜130g(小さなパック1つ分)を使うと手軽にできます。

| 野菜たっぷり |

