

女性会だより

平成17年10月発行

地元料理レシピ集
第1号



中村商工会議所 女性会

レシピ
1

鯉のカルパッチョ



材 料 (5~6人分)

鯉	1節 (皮なし)	3mm位の厚さ
レタス	2/3コ	1口大にちぎり水切りする
玉ねぎ	1/2コ	}うす切り
みょうが	2コ	
トマト	中 2コ	8等分のくし切り
バジル又は大葉	10枚	適当にちぎる
塩	少々	
こしょう (粗挽き)	少々	
オリーブオイル	大さじ 2	
バルサミコ酢	大さじ 2	

すったニンニク	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/3
本だし	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/3
こしょう (粗挽き)	小さじ 1/3
濃口しょうゆ	90cc
酢	90cc
サラダオイル	30cc
みりん	少々

Aドレッシング

.....▶ 混ぜ合わす

作り方

1. カツオを3mm厚さに切り、塩を少々ふった皿に置いていく。その上から塩、こしょうをふりかける。さらにオリーブオイル・バルサミコ酢・A (ドレッシング) 1/2を順番にかける。
2. 1. の上に水切りしたレタス・玉ねぎ・みょうがをのせ、残りのA (ドレッシング) をかけ、最後にトマト・バジル (又は大葉) をバランスよくのせる。



レシピ
2

ゼンマイの白和え



材 料 (5人分)

ゼンマイ	250g
もめん豆腐	1/4丁
いりゴマ	少々
本だし	小さじ 1
サラダ油	少々
水	少々

① うす口しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 2

作り方

1. サラダ油でゼンマイを炒め、①の調味料、本だし、水少々を加え、水分がなくなるまで煮込む。
2. 豆腐はレンジで水分を飛ばす (2~3分)
3. ゴマを刷り、豆腐をつぶし、煮込んだ「ゼンマイ」を入れ、和える。



川エビとキュウリの 煮物



材 料 (5人分)

露地物キュウリ	大 1本
川エビ	200g

《調味料》

砂糖	100g
うす口しょうゆ	100cc
みりん	100cc

作り方



1. 鍋に川エビを入れ、川エビが半分くらい赤くなったら、みりん約70ccを入れ、続いて砂糖約70g+しょうゆ約70ccを入れ、強火で約10分煮る。
2. 煮ながら丁寧にアクを取って下さい。
3. 川エビを皿鉢に網で取る。
4. 川エビを取ったタレにキュウリの切ったものを入れる。そこへ砂糖（残り）を入れ、しょうゆ（残り）も入れる。
5. 煮立って約10分したら川エビの皿鉢に盛り付ける。