

# 女性会だより

平成21年12月発行

地元料理レシピ集  
第3号



中村商工会議所 女性会

## のっぺ汁



## 材料

(4人分)

鳥の手羽肉	80g
干し貝柱	8コ
干しいたけ	4枚
こんにゃく	1/2枚
里芋	300g
大根	200g
にんじん	小1本
がまほこ	1本
木綿豆腐	1/2丁
さやまめ	5~6枚
片栗粉	適量
塩	少々

## 調味料 A

薄口醤油	大さじ1+1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

## つくりかた

- 鳥の手羽肉…1.5cmの角切りにし、臭みをとるため湯をかける。
- 干し貝柱…水カップ4に塩を入れてつけておく。
- 干しいたけ…水カップ2に付けておく。
- こんにゃく…1.5cmの角切りにして、さっとゆでる。
- 里芋…1.5cmの角乱切りにする。
- 大根…皮をむいて1.5cmの角切りにする。
- にんじん…1.5cmの角切りにする。
- がまほこ…1.5cmの角切りにする。
- 豆腐…1.5cmの角切りにする。
- さやまめ…ゆでて細く切っておく。
- 貝柱は、ほくして汁と共に、しいたけの汁と合わせて鍋に入れる。
- がまほこ、豆腐、さやまめ以外の材料を(もどした干しいたけも刻んで入れる)入れて、あくを取りながら、とろ火でゆつくり煮込む。
- 材料がやわらかくなったらがまほこ、豆腐、さやまめを入れる。
- 豆腐が浮いてきたら、調味料(A)を入れる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。  
※里芋は切った後、塩もみして水洗いすると、ぬめりが取れる。



## 青さのり入り天ぷら



## 材料

(4人分)	青さのり(乾燥)	50g
	白身魚すりみ	300g
	イカ	200g

## 調味料

塩	小さじ1/4
油	適量
片栗粉	適量

## つくりかた

- 青さのりを洗って、ざるに上げ、水気をきる。フードプロセッサーで細かくする。
- イカをみじん切りにする。
- みじん切りにしたイカに塩(小さじ1/4)をふりかける。
- 【1】と合わせ、フードプロセッサーでさらに細かくする。
- すりみを追加し、フードプロセッサーで混ぜる。
- 一口大の団子にする。
- 団子にしたものに片栗粉をつけて揚げる。(170℃)  
※団子は大きくしすぎると表面だけが焦げるため、一口大の大きさが良い。  
※ミキサーは水を入れないと回らないため、フードプロセッサーを使用する。



## ネイリのひっつけ寿司



## 材料 (米一升分)

鯛のスコロシ	30~40g	} (A)
塩	50g	
砂糖	150g	
ゆず酢	少々	
米酢	1合	
生姜(きざみ)	適量	
味の素	少々	
ゴマ(煎りゴマ)	適量	

## つくりかた

- 【1】 (A) の寿司飯を作る。
- 【2】 ネイリを寿司ネタのように切る。(厚さ3~5mmくらい)
- 【3】 切った魚をバットに並べる。
- 【4】 並べた魚に塩を振りかけ、薄口しょうゆ、ゆず酢、米酢を入れ、よくなじませる。
- 【5】 酢を切り、一口大に握った寿司飯に魚を乗せ、ゴマを振る。好みによりワサビを入れても良い。



## 青さのりの羊羹



材料 (4人分)	固形寒天	20g
	水	600cc
	青さのり(乾燥)	8g
	砂糖	240g
	塩	少々

## つくりかた

- 【1】 青さのり(乾燥)を水に戻し、水を切っておく。
- 【2】 固形寒天、水を鍋に入れる。
- 【3】 寒天が溶けたら、青さのり、砂糖、塩を入れる。
- 【4】 容器で固める。