

第36回 味わって知る私たちの海

	材 料 (6人分)	作 り 方
アナゴの天井	アナゴ 6尾 (小麦粉 適宜) 天ぷら粉・水(天ぷらの衣用) 天つゆ(天ぷらの添え汁より少し濃い) 水 カップ1 かつお節 大さじ山もり2 しょうゆ カップ1/2 みりん カップ1/2 砂糖 大さじ1	<ul style="list-style-type: none"> ・ アナゴを開いたものを4つに切る。 ・ アナゴの水分をおさえるため、小麦粉をまぶす。 ● 天つゆの材料を全部一度になべに入れてわかし、あとでこす。 ● ころもを分量の水でとく。 ● おとしたころもが油の中途までいってすっと浮き上がるくらいの温度(170~180度)で揚げる。 ● 揚げた天ぷらは、温めた天つゆに一度さっとなつけてから、丼に盛った熱いご飯の上へのせ、なおその上から大さじにかくく2くらいの天つゆをかける。
アカシャエビの味噌汁	アカシャエビ 適宜 水 5カップ 味噌 適宜 長ネギ 適宜	<ul style="list-style-type: none"> ● 鍋に水を入れ、はじめは強火、煮立ったら火を弱め、アカシャエビを入れる。上に浮いたアクを取り、中のエビが躍らないようにして火にかける。 ● 長ネギを入れ味噌を溶く。
シラス入り初夏のサラダ	シラス レタス 1/6個 水菜 1/2わ きゅうり 1本 大根 1/6本 梅干 1~2個くらい 青じそ 2枚くらい ドレッシング 塩 小さじ1/2 こしょう、砂糖 各少々 ポン酢 大さじ2 ガーリックオイル 大さじ2	<ul style="list-style-type: none"> ・ シラスは湯通ししておく。 ・ レタスは食べやすい大きさにちぎる。水菜は3センチくらいに切り、きゅうりは斜め薄切り、大根は千切りにする。 ・ 梅干は、種を取り細かくつめの先くらいの大きさにしておく。 ・ 青じそは細かくちぎっておく。 ● 大きめのボールにドレッシングの材料を順に次々と混ぜ入れる。ポン酢まではよく混ぜ、最後にガーリックオイルを加えてさっと混ぜる。 ● 混ぜ合わせた中に、大根・水菜・きゅうり・レタスの順に加えていき、加えるたびにさっと混ぜる。そのあと梅干・青じそを混ぜる。 ● 皿に盛った後、シラスを彩りよくちらす。
ところてん	天草 50グラム 酢 大さじ1 水 3リットル たれ ポン酢 砂糖 または黒蜜など	<ul style="list-style-type: none"> ● 鍋に水3リットル入れ、天草を50グラム入れる。 ● 沸騰したら酢を大さじ1入れる。ふきこぼれないように中火で約30分間とろみがつくまで煮込む。 ● 布巾(キッチンペーパー)などで煮とかした天草をこしてバットに入れる。 ● 一回り大きいバットなどに氷水を張ってあら熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。 ● 固まったら天突き棒に入る大きさに切る。 ※ 水に一晩つけておくと酢の香りが消えてよりおいしくなる。 ※ さいの目状に切って、黒蜜・きな粉等をかけてもよい。 ※ 保存は、冷蔵庫の中で、水につかるようにして3~4日くらい。