赤イカの刺身

●材料(６人前)

材　　料	数　量	材　　料	数　量
赤イカ（ケンサキイカ）	６杯		
大根のけん	適量		
大葉	６枚		
ワカメ	適量		
ワサビ	適量		
刺身しょう油	適量		

●作り方

① 赤イカをさばく。墨袋を壊さないように胴体から頭ごと内臓を引き出し、胴体から甲羅を剥がし、内臓・目玉と下足とを分け、水で洗う。

② 赤イカの胴体から薄皮を剥がし、耳を切り離した後、キッチンペーパーで水分を取っておく。

③ 赤イカの下足と耳を熱湯に約５秒くぐらせ、冷水で冷ます。冷めたら食べやすい大きさに切る。

④ 器に大根のけん、大葉、ワカメを置き、③を乗せ、②を細切りにして乗せる。

⑤ ワサビを添えたら出来上がり。

カマスのアスパラ包み揚

●材料(６人前)

材　　料	数　量	材　　料	数　量
カマス	６本	パン粉	適量
アスパラ	１束	サラダ油	適量
塩コショウ	適量	キャベツ	１/４玉
水	200 cc	カイワレ大根	１パック
玉子	１個	タルタルソース	適量
小麦粉	適量	ドレッシング	適量
つまようじ	６本		

●作り方

① カマスのうろこを取り、頭をカットして内臓を取り、しっかり水洗いした後に水気を取る。

② カマスの背中のひれを包丁で取り除き、腹開きにした後、バットに並べて塩コショウをふりかける。

③ 火の通りをよくするため、鍋に湯を沸かしてアスパラを下茹でし、アスパラをカマス横の大きさに切る。

④ ボウルに水 200 cc、玉子 1 個を入れてしっかり混ぜ、小麦粉で溶く。

⑤ カマスに小麦粉を軽くふるい、カマスの上に③を乗せて包み込み、つまようじで留めた後、④、パン粉の順に衣をつける。

⑥ 天ぷら鍋にサラダ油を入れてコンロを点火し、温度が 170℃になったら⑤を入れ、キツネ色に揚げる。

⑦ キツネ色に揚がったら、食べやすい大きさにカットして器に盛り、キャベツの千切りとカイワレ大根を添える。

⑧ 包み揚にタルタルソースをかけ、千切りにドレッシングをかけたら出来上がり。

チ鯛の団子汁

●材料(６人前)

材　　料	数　量	合わせダシ	数　量
チ鯛	5～600g1 枚	水	2,300 cc
木綿豆腐	１/２丁	イリコ	50g
玉子	２個	うすロしょう油	100 cc
小麦粉	５０g	みりん	80 cc
塩	小さじ１杯		
きざみネギ	少々		

●作り方

① 合わせダシを作る。鍋に水、イリコ、うすロしょう油、みりんを入れておく。

② 木綿豆腐の水気を切り、ボウルに入れる。

③ チ鯛の骨を取り、包丁で細かく刻む。

④ ボウルに③、玉子、小麦粉、塩を加えて、粘りが出るくらいまでよく混ぜ合わせる。

⑤ ①を火にかけ、沸騰したらイリコを取り除き弱火にし、④をスプーンですくって団子状にして入れる。

⑥ 入れ終わったら火を強火にし、沸騰したら弱火にしてアクを取り除く。

⑦ 約５分間くらい煮たら火を止めて、器に入れて、きざみネギを入れたら出来上がり。