

あっさりサクサク!!

トキシラズザンギ ポン酢しょうゆがけ

材料 (4人前)

- ・トキシラズ：4切
- ・片栗粉：適量
- ・揚げ油：適量
- ・大根：150g

A 調味料

- ・しょうゆ：大さじ1杯
- ・酒：大さじ1杯
- ・ごま油：小さじ1杯
- ・塩・胡椒：少々
- ・しょうが：1かけ
- ・にんにく：1かけ

B ぽん酢しょうゆ

- ・酢：大さじ2杯
- ・しょうゆ：小さじ1杯
- ・レモン汁：小さじ1/2杯
- ・白ごま：少々



作り方

- ① トキシラズは一口大に切っておきます。
- ② にんにくとしょうがをすりおろし、調味料Aをすべて混ぜ入れ、その中に①のトキシラズを入れ15～20分ほど漬けます。
- ③ ポン酢しょうゆの材料Bを混ぜておきます。
大根はすりおろして水気を切っておきます。
- ④ トキシラズに片栗粉をまぶして、160～170度の油で揚げます。
- ⑤ 皿に盛り、大根おろしとポン酢しょうゆをかけて出来上がりです。

ここがポイント!

高温で一気に揚げます! じんわり揚げると硬くなりますので注意。

つワツ! 磯の香り

昆布ごはん



材料 (4人前)

- ・米：3合
- ・昆布：(30cm位の物)
- ・人参(小)：1本
- ・醤油・砂糖・酒・塩：少々

ここがポイント!

冷めてもおいしく、紅しょうがを添えると一味ちがいます。

作り方

- ① 乾燥した30cmの昆布をぬれ布巾で汚れを取り、はさみで1.5mmに細かく切ります。
- ② 人参は、みじん切りにします。
- ③ 洗った米に①・②を入れ、調味料を入れ、味をととのえて炊飯器にて炊きます。

シヤキシヤキ ヘルシー

切干大根と昆布のサラダ

材料 (4人前)

- ・切干大根：30g
- ・きゅうり：1/2本
- ・かいわれ大根：1/3パック
- ・手作りドレッシング (お好みで)
- ・ごまドレッシング (市販) 170ml
- ・砂糖：大さじ2/3
- ・生きざみ昆布：20～30g
- ・パプリカ赤 (大)：1/4個
- ・みそ：大さじ1

作り方

- ① 切干大根は、水洗いして汚れをおとし熱湯で5分程に煮ます。
(硬さはお好みで)その後ザルにあげ、手で絞り水気を切っておきます。
- ② 生きざみ昆布は、熱湯で少々煮た後、好みの硬さにします。
- ③ きゅうり・パプリカは干切りにします。
- ④ ボウルに①・②・③を入れて混ぜ合わせ、器に盛り、かいわれ大根を散らし、お好みのドレッシングで食べます。



ここがポイント！

切干大根のやわらかさがより一層昆布のプリプリ感を引き立てます。
ドレッシングもお好みで。