

厚岸町の料理レシピ

①さんまのチーズ春巻き

【材料4人分】

さんま	2尾
玉ねぎ	中1ヶ
シュレッドチーズ	50g
塩こしょう	適量
春巻用の皮	8枚
油	適量



【作り方】

- ①さんまは三枚におろして皮をむく
- ②①のさんまをみじん切りにする
(叩いて細かくする)
- ③玉ねぎをあらみじん切りにする
- ④ボールにさんまと玉ねぎ、シュレッドチーズを入れ、塩こしょうをふり、こねるように混ぜる
- ⑤④を8等分にして春巻きの皮で包む
- ⑥油を多めにひいたフライパンで中火焼く
(又は中温の油でキツネ色になるまで揚げる)

②さんまの巻きおにぎり

【材料4人分(1人2ヶ)】

さんま	4尾
ご飯	軽く茶碗4杯
塩	適量
ごま	適量



【作り方】

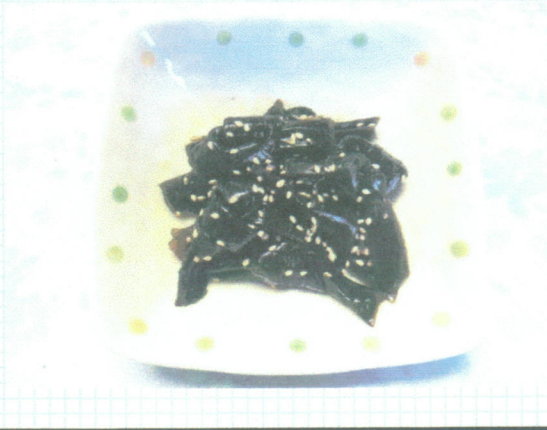
- ①さんまを三枚におろす
- ②①に軽く塩をふる(両面全体に)
- ③炊いたご飯にごま・塩を振り、混ぜて小さなおにぎりを作る
- ④③のおにぎりを②のさんまでくるっと巻いて、つまようじで止める
- ⑤フライパンでおにぎりの両面にこげ目がつくように焼き、その後さんまに火が通るまでコロコロ回しながら焼く
- ⑥皿に盛り付けてできあがり
▶大葉と一緒に巻いて作っても美味しいです

厚岸町の料理レシピ

③ 結び昆布

【材料4人分】

棹前昆布	100g
水	1000cc
砂糖	50g
ザラメ	50g
調味料A	
しょうゆ・みりん・酒	各大さじ3
水飴	大さじ1



【作り方】

- ① 棹前昆布は流水をかけ1～2分放置する
- ② 昆布が折れなくなったら鍋に入れ、浸るくらいの水で1～2分煮る
- ③ ②の昆布をザルにあげ、水洗いし、長いまま一口大に結び、包丁又はハサミで切り分ける
 - ▶ 結び目を堅く結ぶと柔らかくなりにくいので注意する
 - ▶ 中の広い昆布は縦に2つに割るとよい
- ④ 鍋に昆布・水・調味料Aを入れて、昆布を中火～弱火でじっくり好みの堅さになるまで煮込む(時々かき混ぜて様子を見る)
 - ▶ 火力により、水が足りなくなった時は水を足してもOK
- ⑤ 最後に水飴を入れ、味を調べて煮つめる
 - ▶ お好みで白ごまを散らしても美味しいです

MEMO

