

浜中町の料理レシピ

① たこの酢味噌和え

【材料4人分】

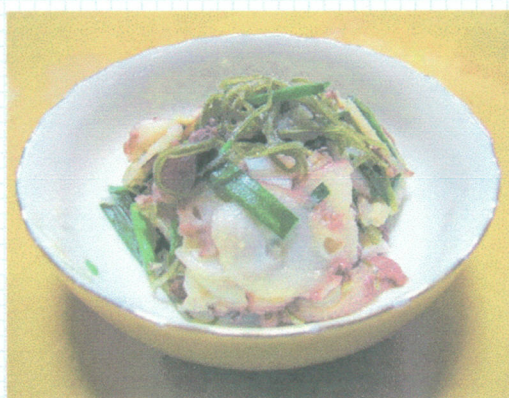
たこ 150g
昆布 5g(水で戻し細切りにする)
万能ねぎ 適量(1cm位に切る)

調味料A(下記の材料を混ぜておく)

酢 大さじ1
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1.5

【作り方】

- ① たこの余分な皮を取り、薄くスライスし、水気をキッチンペーパーで拭き取る
- ② 調味料Aに、たこ・ねぎ・水を切った昆布を入れ、和えたら出来上がり



② あさりの天ぷら

【材料4人分】

あさり(むき身) 200g
万能ねぎ 適量
天ぷら粉 50g



【作り方】

- ① あさりの水気をキッチンペーパーで拭き取る
- ② あさり、ねぎを天ぷら粉にまぶす
- ③ 水で溶いた天ぷら粉に②を入れる
- ④ 油で揚げて出来上がり

浜中町の料理レシピ

③ 昆布と野菜のピラフ

【材料4人分】

- 米 2合
細切り昆布 10g(水洗いし細かく切る)
かぼちゃ 200g(一口大に切る)
にんじん 1/2本(一口大に切る)
たまねぎ 中1個(みじん切り)
しいたけ 4~6個(一口大に切る)
砂糖 大さじ1杯
バター 大さじ4杯
スープの素(顆粒) 1個
▶1と1/4カップのお湯で溶く
塩、こしょう 各少々
チーズソース(下記の材料を混ぜておく)
・ナチュラルチーズ 45g
・生クリーム 200cc
・塩、ナツメグ 各少々



【作り方】

- ① 米を洗って、ザルに上げておく
- ② 鍋に砂糖、塩少々、バター(大さじ1)、水(1/2カップ)を入れ、にんじんをやや硬めに茹でる
- ③ しいたけに塩、こしょうをし、バター(大さじ1)で軽く炒める
- ④ かぼちゃを硬めに茹でておく
- ⑤ 昆布、たまねぎをバター(大さじ2)で炒め、米を加え、さらに炒める
- ⑥ 火が通ったら、塩、こしょう、スープを入れひと煮立ちしたら火を止める
- ⑦ ②③④を彩りよく並べて、チーズソースをかけ、フタをして弱火で20分蒸し煮する
- ⑧ 火を止めて、約10分蒸らして出来上がり

MEMO

