



🐟 剣先イカの刺身

| 材料 | 5 人分 | 作り方 |
|--------|------|--|
| 剣先イカ | 5 ハイ | ① 胴体から内臓を取り出す。肝とその他の部分を切り取る。 ② 肝と脚を切り離す。目と口を取り除く。口ばしを取り除く。 ③ 脚の吸盤をこそぎ取る。えんぺらの先を胴体から切り離す。 ④ えんぺらを引きはがす。軟骨を手で引き抜く。えんぺらの皮をはがす。 ⑤ 脚やえんぺらは酒蒸しにする。 |
| 大葉 | 5 枚 | |
| 大根 | 適量 | |
| 赤玉ねぎ | 適量 | |
| 醤油・わさび | | |

🐟 トビウオのふわふわハンバーグ

| 材料 | 5 人分 | 作り方 |
|-------|------|--|
| トビウオ | 5 尾 | ① トビウオを三枚おろしにし皮をひき、中骨を取る。 ② 玉ねぎをみじん切りにする。 ③ フライパンに油大 1 を入れ温めて②を炒める。冷ます。 ④ フードプロセッサーにトビウオの身、③、豆腐、卵、生姜、塩こしょう、パン粉を入れ攪拌する。5 等分にして丸めハンバーグの要領で形を整える。 ⑤ フライパンを温めて油入れ両面焼く。水を大 2 加えて蓋をして蒸し焼きにする。 ⑥ たれを作る。 ⑦ 鍋に調味料を入れる。片栗粉を加えてよく混ぜてから火にかける。 ⑧ トロミを出す。 ⑨ ハンバーグを皿に盛り付けたのちたれをかける。 |
| 玉ねぎ | 1 個 | |
| 油 | 大 1 | |
| 塩こしょう | 少々 | |
| 豆腐 | 200g | |
| 卵 | 1 個 | |
| 生姜 | 1 片 | |
| パン粉 | 大 2 | |
| 米油 | 適量 | |
| ・醤油 | 大 4 | |
| ・砂糖 | 大 1 | |
| ・みりん | 大 4 | |
| ・酒 | 大 4 | |
| ・ゴマ油 | 小 1 | |
| ・片栗粉 | 小 1 | |

🐟 トビウオのアラだし味噌汁

| 材料 | 5 人分 | 作り方 |
|---------|------|--|
| トビウオのアラ | 適量 | ① アラは熱湯をかけて臭みを取る。 ② 鍋に水 800cc を入れ、だし昆布を加えて 30 分位置く。 ③ ②が沸騰直前に昆布を取り出し①を入れる。沸騰したらアクを取る。 ④ 大根はいちょう切りにする。 ⑤ 葱は小口切りにする。 ⑥ アラを取り除く。 ⑦ 大根を入れて柔らかくなるまで煮る。 ⑧ 味噌を加えて味を調える。 ⑨ お椀にカットわかめ、葱を入れ味噌汁を注ぐ。 |
| 大根 | 100g | |
| カットわかめ | 少々 | |
| 葱 | 適量 | |
| 味噌 | 40g | |
| だし昆布 | 少々 | |

トビウオのアラだしじゃが芋の甘辛煮

| 材料 | 5人分 | 作り方 |
|----------|-----|--|
| トビウオのアラ | | ① トビウオのだしを取る。 ② じゃが芋と人参の皮をむき食べやすい大きさに切る。 ③ スナップエンドウの筋を取る。 ④ 鍋に②を入れ①のだし汁をひたひたになるまで加えて煮る。スナップエンドウも一緒に入れ軟らかくなったら引き上げる。 ⑤ 調味料を加えて柔らかくなるまで煮る。 |
| じゃが芋 | 8個 | |
| 人参 | 1本 | |
| スナップエンドウ | 10本 | |
| ・砂糖 | 大3 | |
| ・醤油 | 大3 | |
| ・酒 | 大1 | |
| ・みりん | 大2 | |
| ・和風だしの素 | 小1 | |

★付け合わせ ズッキーニとパプリカのナムル

| 材料 | 5人分 | 作り方 |
|-----------|---------|--|
| ズッキーニ | 1と1/2本 | ① ズッキーニを5mm位の輪切りにする。 ② パプリカは種を取り除きくしぎりにする。 ③ 皿に並べラップをして600ワット1分加熱する。 ④ パプリカも同様に600Wで0.5分加熱する。 ⑤ 調味調を合わせる。 ⑥ ズッキーニとパプリカをボウルに入れ⑤調味料を加えて味を調える。 ⑦ 豆苗はハンバーグの上ののせて飾り用。 ⑧ ミニトマトを半分に切る。ハンバーグの上ののせる。 |
| ・鶏ガラスープの素 | 小1 | |
| ・薄口醤油 | 小2 | |
| ・鷹の爪 | 少々 | |
| ・ニンニク | 小1/2 | |
| ・白ゴマ | 適量 | |
| ・ゴマ油 | 小2 | |
| パプリカ赤 | 1/2個 | |
| パプリカ黄 | 1/2個 | |
| 豆苗 | 適量 | |
| ミニトマト | 2個と1/2個 | |

★グレープフルーツゼリー

| 材料 | 21人分 | 作り方 |
|------------------|------|--|
| グレープフルーツ | 21房 | ① グレープフルーツの薄皮をむく。 ② 鍋にジュース 100パーセントとはちみつを加えて混ぜ合わせ粉寒天を入れて煮溶かす。 ③ 粗熱が取れたら容器に②を注ぎ入れる。冷蔵庫内でひやす。 ④ ①とミントを飾る。 |
| グレープフルーツ ジュース | 2ℓ | |
| はちみつ | 100g | |
| 粉寒天 | 10g | |

★ご飯