

第45回 味わって知るわたしたちの海

昭和生涯学習センターにて 平成23年6月16日(木)

	材 料 (6人分)	作 り 方
エビの炊き込みご飯	米 3合 エビ 300g ぐらい 酒 大さじ1.5 塩 小さじ1弱 しょうゆ 大さじ1 水 450cc 生姜 適量 青じそ 適量 ミョウガなど	<ul style="list-style-type: none"> 米をときザルにあげておく。 エビに塩(分量外)を振りかけて、手で軽くもみ、水で洗い流す。炊飯器に3合の米、3合を炊く分量まで水と塩としょうゆを加えて軽く混ぜる。 <ol style="list-style-type: none"> エビは水分をよく切り、米の上のにせ、炊く。 炊きあがったら、蒸らす。エビを取り出す。 エビの殻をむく。ご飯の上に戻し混ぜ込む。 薬味はお好みで。
えびしんじょう椀	白身魚すり身 100g エビ 100g 全卵 1個分 サラダ油 小さじ1 片栗粉 大さじ1 塩 ひとつまみ 長芋(おろしたもの) 約大さじ3 だし汁 1リットル 塩 小さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 三つ葉 適量 ゆず皮 適量	<ul style="list-style-type: none"> エビに塩(分量外)を振りかけて、手で軽くもみ、水で洗い流す。 卵は溶いておく。 長芋を、すりおろす。 <ol style="list-style-type: none"> エビを細かく刻み、白身魚のすり身と混ぜ合わせる。(練り合わせる感じで) ①に、溶いた全卵・おろした長芋・サラダ油・片栗粉・塩を混ぜる。 6つに分け、ラップで包み、輪ゴムで止める。 ④を形が崩れないように小さめの器に入れ、蒸し器で10分くらい蒸す。 椀にえびしんじょう、三つ葉を盛り、そこへ塩・しょうゆで調味しただし汁をかける。三つ葉と干切りゆずを盛る。
エビの唐揚げ	エビ 適量 片栗粉 適量 塩 少々 油 適量	<ul style="list-style-type: none"> エビに塩(分量外)を振りかけて、手で軽くもみ、水で洗い流す。 エビのひげを、はさみで切り落とす。 <ol style="list-style-type: none"> エビに片栗粉をまぶす。 油で170~180度くらいで揚げ、塩を振る。
シャコの刺身	シャコ 適量 しょうゆ わさび	<ol style="list-style-type: none"> シャコをゆでる。 料理はさみを使って、まず頭と胴の先を切り落とす。次に、胴の両側の縁に沿ってはさみを入れ、とげごと切り落とす。 まず腹側の外皮を静かに引きはがす。同様に背皮の外皮を引きはがして身を取り出す。 器に盛りつける。