

第47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 9 月 16 日(木)

	材 料 (6 人分)	作 り 方
タイワンガザミの塩ゆで	台湾ガザミ 適宜 氷 塩	<ul style="list-style-type: none"> きれいに蟹を洗う。 氷水で 10 分ほど絞める。または、冷凍室に 30 分ほど入れる。 <ol style="list-style-type: none"> 絞めたガザミを、海水と同じくらいの塩辛さ(1リットルの水に小さじ 2 くらいの塩)にした水に入れ、火にかける。 水が沸騰してから 15~20 分、大きさにより調節してゆでる。ゆで上がったザル等にあげて自然に冷ます。 腹側から被った部分をむしり、甲羅をはずす。手を切らないように半分に割ってから身をほぐす。エラ(ガニ)の部分は食べられないので取る。
バーナ貝のオーブン焼き	バーナ貝 ニンニク パン粉 パルメザンチーズ バター パセリ	<ul style="list-style-type: none"> バーナ貝はよく洗う。繊維のようなものも出ているので、それも取る。 ニンニクはみじん切りにする。バターは 5 ミリ角に小さく切る。 パセリは、細かくみじん切りにする。 <ol style="list-style-type: none"> バーナ貝の身の上に、ニンニク、パン粉、パルメザンチーズ、バターの順にのせる。 230 度くらいのオーブンに 5~10 分くらいきれいな焼き色がつくぐらいに焼く。
トマトそうめん(地ダコ入り)	そうめん 600g(100g×人数分) 大葉 適宜 ミョウガ 適宜 すりごま 適宜 タコ 適宜 A トマト缶(カットしたもの)大 1.5 缶 めんつゆ トマト缶と同量 がらスープ 大さじ 1.5 ゴマ油 大さじ 1.5	<ul style="list-style-type: none"> 大葉は細く刻む。ミョウガも薄切りにする。 ひっくり返して内蔵をとったタコを、たっぷりの塩でよくもんで、ぬめりを取る。 グツグツ沸騰した湯の中へ、入れ、10 分ほどゆでる。 <ol style="list-style-type: none"> ゆでたタコは、薄切りにする。 Aを合わせ、一煮立ちさせてさましておく。 そうめんをゆでる。 さっと水洗いし水切りをしたそうめんを、器にもる。 その上に大葉、ミョウガをのせ、Aをかける。

memo