

いかさし明太 pasta のレシピ

材料 (2人分)

- スパゲッティ … 2人前で160~200g ほど
 - いかさし明太 … 半パック 100g ほど
 - 玉ねぎ … 大1個 細切り
 - 大葉や刻みねぎ … 適量
 - きざみのり … 適量
 - バター … 大さじ1
 - 醤油 … 小さじ2/3
 - 生卵 … 1個
 - きざみにんにく … 小さじ半分ほど お好みで
 - オリーブオイル … 大さじ1~2
 - コンソメ … 少々
 - 塩こしょう … 少々
- (塩気を見て足りなければ) 塩または醤油 … 少々



調理

材料の切り分けが終わったところにスパゲッティをゆではじめるとよいです。

※スパゲッティを茹でる時の塩の分量の目安は、お湯2Lなら塩20g (大さじ1と1/4ほど) 袋の表示時間の9割に茹でましょう!

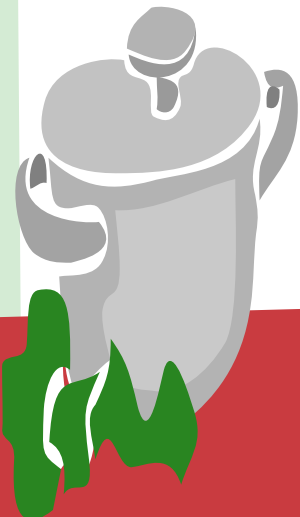
フライパンにオリーブオイルを敷き、きざみニンニクを炒め、玉ねぎを加え炒めます。

バターを加え、コンソメ、塩コショウで味を調整します。いったん火を止め、スパゲッティがゆで上がれば、ざる上げしてしっかり水気を切ります。それをフライパンに合わせ、極弱火で、生卵、いかさし明太、刻んだ大葉を加えよく混ぜます。

味を見て、塩気が足りなければ醤油または塩少々を足し入れて出来上がりです。

お好みで、きざみのり、粗挽き黒コショウや粉チーズを振ってください。

温かいうちにご賞味ください。



たこわさサラダのレシピ

材料

- ・たこわさ … 1パック 200gほど
 - ・きゅうり … 3本 乱切り(親指の爪大)
 - ・セロリ … 2本 乱切り(親指の爪大)
 - ・みょうが … 1本 きざみ
 - ・汐わかめ … 一握り
 - ・塩こしょう … 少々
 - ・味の素 … 少々
- (塩気を見て足りなければ) 塩または醤油 … 少々

調理

汐わかめを洗い、塩をしっかりと落とします。ざる上げして水気を切っておきます。きゅうり、セロリ、みょうがを切り分けガラスボウルに入れます。塩コショウ、味の素を加えよく揉み込みます。少し水分が出て表面が柔らかくなればOKです。たこわさ、汐わかめを加えよく掻き混ぜます。ラップで押さえつけ蓋をし、冷蔵庫で1時間ほど寝かせたら出来上がりです。味を見て、塩気が足りなければ塩少々または醤油を足し入れて味を調整してください。

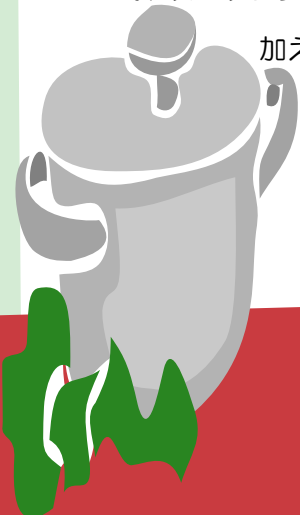
花こうじサラダのレシピ

材料

- ・花こうじ … 1パック 200gほど
 - ・はくさい … 3まい 3cm大
 - ・春菊 … 3本 3cm大
 - ・みょうが … 1本 きざみ
 - ・ごま油 … 少々
 - ・塩こしょう … 少々
 - ・味の素 … 少々
- (塩気を見て足りなければ) 塩または醤油 … 少々

調理

はくさい、春菊、みょうがを切り分けガラスボウルに入れます。塩コショウ、味の素を加えよく揉み込みます。少し水分が出て表面が柔らかくなればOKです。花こうじ、ごま油を加えよく掻き混ぜます。ラップで押さえつけ蓋をし、冷蔵庫で1時間ほど寝かせたら出来上がりです。味を見て、塩気が足りなければ塩少々または醤油を足し入れて味を調整してください。



いかご飯のレシピ

材料

- 炊きたてご飯 … 3合
- イカ塩辛(本づくり) … 1パック 200gほど
- 大葉 … 5枚
- 長ネギ … 1本
- みょうが … 1本 きざみ
- 煎りごま … 少々
- (塩気を見て足りなければ) 醤油 … 少々



調理

炊き立てのご飯に、イカ塩辛(本づくり)と刻んだ大葉、長ネギ、みょうがを加え混ぜるだけ。
仕上げにいりごまを振れば、イカの旨味たっぷりの、いかご飯の完成。温かいうちにご賞味ください。

いかピザトーストのレシピ

材料(2人前)

- 食パン(6枚切) … 2枚 200gほど
- いか塩辛(白づくり) … 10切れほど
- ケチャップ大さじ2 ・バター大さじ1
- 玉ねぎ 1/8個 ・ピーマン1個 ・ピザ用チーズ40グラム



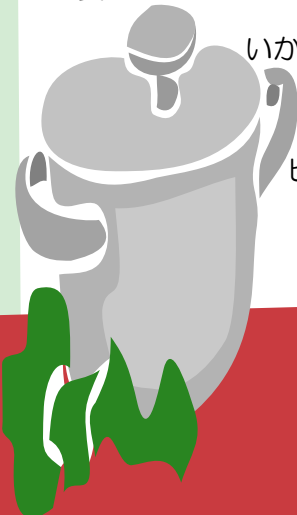
調理

玉ねぎを薄切りにします。ピーマンはヘタと種を取り除き、薄い輪切りにします。
食パンにバターを塗ってから、ケチャップをまんべんなく塗ります。

いか塩辛、ピーマン、玉ねぎの順にのせ、ピザ用チーズをかけます。

アルミホイルを敷いた天板にのせ、オーブントースターで
ピザ用チーズに焼き目がつくまで3分~4分ほど焼いて完成です。

チーズと、いか塩辛(白づくり)のハーモニーをご堪能下さい。



いかとネギ バター風味の卵焼き

材料(4人前)

- いか塩辛(白づくり) … 1/5パック 40gほど
キッチンバサミで刻めば洗い物が少ないです。
- 長ネギ … 1本 きざみ
- みょうが … 1本 きざみ
- 牛乳 … 大さじ1
- バター … 10グラム



調理

溶き卵に、いかの塩辛(白づくり)、長ネギ、みょうが、牛乳を入れて混ぜ合わせる。

卵焼き器にバターを熱し、弱火で卵液の1/3量を注ぎ、巻き込む。

残りの卵液は通常の卵焼きの要領で、数回に分けて巻く。

お皿で粗熱をとり、ナイフを前後に細かく動かして切る。アツアツの内にご賞味ください。

お弁当のおかずやお酒のおつまみにも最適です。

お手軽 山海のコラボで変身

★「保平蕪」と「たこわさ」

「保平蕪」一袋と「たこわさ」1パックを混ぜるだけ。

一晩冷蔵庫で寝かせるだけで、タコがピンク色に染まり、タコの甘酢漬けの完成です。

ご飯のおかずに、お酒のおつまみに、最高の一品です。

★「くるみごまいわし」と「しそきくらげ佃煮」

「くるみごまいわし」一袋と「しそきくらげ佃煮」1パックを混ぜるだけ。

「くるみごまいわし」一袋をガラスボウルに入れ、細かく砕きます。

「しそきくらげ佃煮」を加え混ぜ合わせ、一晩冷蔵庫で寝かせてください。

佃煮系の塩辛さが苦手な方でもおいしく召し上がれます。

ご飯のおかずに、お酒のおつまみに、最高の一品です。

