

地域の食材を使ったミニ祝い膳に向く料理を提案します！

おめでたいときに使われる小豆と、馴染みあるさつまいもを使った炊き込みご飯と、地域の食材として南伊勢町で養殖されているヒオウギ貝、宮川村で育てられている希少な食材であるわさび、大内山牛乳を使っているどり美しいデザートを作りましょう。

【本日の献立】

- 1・小豆とさつまいもの炊き込みご飯 2・ヒオウギ貝とわさびの葉のフライ
3・わさびの花茎のだし醤油漬け 4・彩り牛乳羹

【レシピ】

◎小豆とさつまいもの炊き込みご飯

【材料】	5人分	【作り方】
うるち米	2合半	①小豆は水で洗い、一晩水に浸けておく。
小豆	30g	小豆の約4倍の水で茹で、沸騰したら、あくぬきのためザルにあげて煮汁を全部捨てる（渋切りという）。
さつまいも	300g	②再び小豆に水をたっぷり入れ、沸騰したら弱火にし小豆が煮汁から出ないようにさし水をしながらゆでる。
塩	小さじ1/2	③さつまいもは皮をむいて食べやすい大きさ（さいの目）に切り、水に浸けておく。
みりん	大きじ1	④米を洗い炊飯器に入れ、②の小豆のゆで汁で水加減し、塩、みりん、茹でた小豆、さつまいもを加えて炊飯する。
黒ごま	適量（お好みで）	⑤炊き上がったら、蒸らしてから混ぜ合わせ盛り付ける。
		⑥黒ごまを好みで振る。

【コツ】

- ・小豆を茹でる目安は、小豆の腹が切れないように指で潰せる硬さまで。35～40分程度。

◎ヒオウギ貝とわさびの葉のフライ

【材料】	5人分	【作り方】
ヒオウギ貝	10枚	①ヒオウギ貝は熱湯にくぐらせ蓋が開いたら身を取り出す。
生しいたけ	5枚	②生しいたけは皮を所々そいで飾り切りを入れる。
わさびの葉	10枚	③わさびの葉は洗っておく。
小麦粉、パン粉	適宜	④卵を溶きほぐし、小麦粉を加えてよくかき混ぜ、水で調整してドウを作る。
卵・水		⑤ヒオウギ貝、生しいたけ、わさびの葉に小麦粉または片栗粉、④を付け、パン粉を付けて、180℃の揚げ油で揚げ、油切りし、盛り付ける。付け合わせ、タルタルソースを添える。
揚げ油		⑥タルタルソースを作る。
タルタルソース	(10人分)	⑥タルタルソースを作る。
玉ねぎ	50g	玉ねぎはみじん切りして水さらし。和える前に水切り。

ピクルス 25 g
茹で卵 1/2 個
マヨネーズ 150ml
胡椒 少々

ピクルス、ゆで卵もみじん切り。
マヨネーズに水切り玉ねぎ、ピクルス、ゆで卵を入れて
混ぜ合わせ、好みで胡椒で味を調える。
⑦わさびの大葉を敷き、⑤を盛り付け、⑥一人分をヒオ
ウギ貝の殻に盛り、付け合わせを添える。

付け合わせ

だいだいの櫛切り 10 切れ、プチトマト 10 個

【コツ】

- ・ヒオウギ貝を取り出すとき、煮ないようにする。
- ・タルタルソースは作ってから 1 時間ほど置く方が味が馴染んでおいしくなる。
- ・ヒオウギ貝の殻は人口採苗だと美しく、天然採苗のものは美しくない。

◎わさびの花茎のだし醤油漬け

【材料】 5 人分

わさびの花茎 200 g
塩 適宜

【作り方】

- ①わさびの花茎は 1 から 2 cm 長さに切り、塩をして軽く揉んで、水分を切っておく。またはさっと湯通しして水さらしし、あくが抜けたら、切っておく。
- ②だし醤油を合わせておき、①を漬け込む。

だし醤油

醤油 大さじ 2
だし 大さじ 1
砂糖 小さじ 1

【メモ】 合わせ調味料、酢、みりんなどお好みで配合すればよい。

◎彩り牛乳羹

【材料】 10 個分

棒寒天 4.5 g
牛乳 1 C (200ml)
砂糖 大さじ 6
水 2 C (400ml)
バニラエッセンス 少々

【作り方】

- ①寒天はちぎって分量の水でふやかす (30 分以上)。
- ②果物などは形よく切って、流し箱に入れておく
紫いもは予め茹でてから、切る。
- ③①を火にかけ、2 分以上加熱して寒天を煮溶かす。
更に砂糖を加えて煮溶かし、最後に牛乳を加えて少し煮てから、VE を 2 ~ 3 滴振り入れ、流し箱に漉し入れる。
- ④水に当てながら 20 分位冷やし固める。
- ⑤流し箱から出して人数分に切り分ける。

いちご 5 個
キューイ 1 個
紫いも 50 g
みかん小袋 大さじ 2

【メモ】

- ・果物などは適宜いろどりを考えて用いる。
- ・牛乳を加えてからは煮すぎない (沸騰させない) こと。
- ・目的にあった飾り物を添えると祝い膳らしくなる。