

身近な海の幸に親しもう！

【本日の献立】

- 1・蛸飯（醤油味、塩味） 2・カルパッチョ 3・胡瓜の南蛮漬け

【レシピ】

◎蛸飯（醤油味）

【材料】（4～5人分）

米	2合
茹蛸	250～300g
人参	小1／2本
しめじ	1／2パック
昆布と鰹節の混合だし	325ml
白醤油	大1・1／2
塩	小1／6
酒	大1
味醂	大1
生姜	1／2かけ
大葉、あさつき等	適量

【作り方】

- 1・米は洗って水につけておく（30分）。
- 2・茹で蛸は洗い小さめのぶつ切り、または薄切りにする。
- 3・人参としめじの前処理をする。【参考】1行目。
- 4・混合だしを取る。
2合分の水に昆布を浸け（30分）、弱火で加熱し沸騰直前に取り出し、続いて鰹節を加え、再び沸騰直前に布巾で漉す。
- 5・炊飯器に米（水を切って）と調味料を入れ、2合分の水分量となるように出汁を加え、上に2・3・と生姜をのせて炊く。
（蛸を入れてから混ぜない。）
- 5・炊き上がったたら軽く混ぜ合わせ、器に盛り薬味を添える。

- 【参考】 *人参は皮をむいてイチウ切り、しめじは石づきを切り取り、2cm長位に切り揃える。
*茹蛸は炊き込むと一回り小さくなることを考慮して切ること。
*昆布と鰹節の混合出しを使わず、どちらか一方を使う場合は昆布を使う。
*昆布を刻んで米と一緒に炊き込む方法もある。

◎蛸飯（塩味）・・桜めし

【材料】（4～5人分）

米	2合
茹蛸	250～300g
昆布と鰹節の出汁	375ml
塩	小1／3
梅干し	2個
大葉 あさつき等	適量

【作り方】

- 1・米は洗って水につけておく。（30分）
- 2・茹で蛸は洗って、ぶつ切りまたは薄切りにする。
（炊き込むと小さくなることを考慮）
- 3・炊飯器に水を切った米と2合分量の出汁、塩を加えて混ぜ合わせ、続いて茹で蛸、梅干しを入れ炊き込む。
（蛸、梅干しを入れたら混ぜない。）
- 4・炊き上がったたら軽く混ぜ合わせ、器に盛り薬味を添える。

◎カルパッチョ（和風）

【材料】（4～5人分）

刺身用の鮮魚（鰻）	1冊
ポン酢	50ml
アンチョビー（塩漬け）	3尾
マヨネーズ	適量
パプリカ（赤・黄）	各1／4個
浅葱	
ベビーリーフ	適量

【作り方】

- 1・魚はカルパッチョ用に薄いそぎ切りにし、平皿に並べておく。
- 2・アンチョビーは細かく刻み、ポン酢と合わせておく。
- 3・浅葱は細い小口切りにしておく。
- 4・パプリカは半分に割り、中の白い部分は取り除き、細かいみじん切りにしておく。
- 5・①の上から②のドレッシングを回しかけ、パプリカ、浅葱マヨネーズを飾り仕上げる。ベビーリーフを添える。

【参考】 カルパッチョとはどんな料理？

カルパッチョ (Carpaccio) はイタリア料理であり、本来は生の牛ヒレ肉の薄切りに、チーズもしくはソースなどの調味料をかけた料理の総称である。

真っ赤な牛ヒレ肉の色とソースの白が、まるでイタリアの画家ヴィットーレ・カルパッチョ (15世紀末～16世紀初頭・ヴェネツィア派の代表) の描く絵に似ていることから、この名がつけられた。

イタリアではカルパッチョといえば基本的には肉である。イタリアで魚介類のカルパッチョが見られるのは、日本から逆輸入されたものである。

鮪 (ハマチ、ツバスなども)、真鯛、鮭ほか、貝柱、蛸など、刺身となるものならどれも美味しく作れます。今回は和風のカルパッチョを作ります。

◎胡瓜の即席漬け (南蛮漬け)

【材料】	4～5人分	【作り方】
胡瓜	2本	1・胡瓜はところどころ皮をむき、縦に四等分に切り塩を振って10分おく。
塩	少々	
醤油	大2	2・しんなりしたら水分を拭き取り、合わせた調味料 (醤油、酢、砂糖、胡麻油、赤とうがらし) に漬け込む。
米酢	大2	
砂糖	大2	3・適当に切って盛りつける。
胡麻油	大1	
赤唐辛子 (輪切り)	少々	

【参考】 *米酢を一部レモン汁や柚子汁 (小1) に変えると、すっきりとした味に仕上がる。