

第4回島グルメ美食の会 2010年11月26日(金)

レシピ集



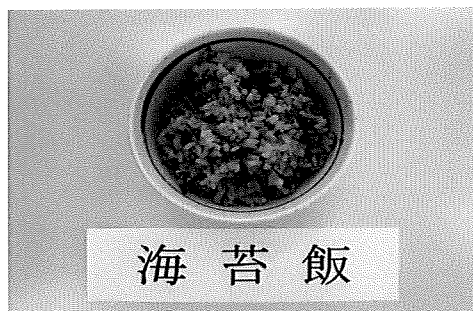
名前

主催：財団法人東京都島しょ振興公社
企画：東京愛らんど応援隊
協力・レシピ著作：神津島コスモスの会、赤堀料理学園

① 海苔飯

材料 (3~4人分)

米	2.5カップ	
餅米	0.5カップ	
地のり (乾燥海)	10g	
お酒	30cc	A
醤油	30cc	
鰹だし	少々	
化学調味料	少々	
塩	少々	
サラダ油	大さじ1	
水	白米を炊く 時の	



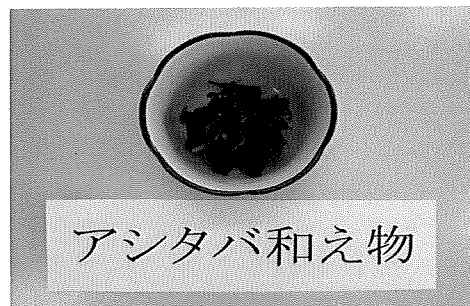
作り方

1. 米をとぎ、白米を炊く時と同じ分量の水を入れ十分水分を吸わせる。
2. Aの材料をといだ米の中へ入れる。
3. 大さじ1杯のサラダ油を沸騰させる。
4. といだ米を炊き、炊き上がったら沸騰させたサラダ油と地のりを入れ混ぜ合わせる。

② 明日葉海苔和え

材料 (8人分)

明日葉	1束 (160g)	
地のり	適量	B
醤油	適量	
味の素	適量	
塩	少々	



作り方

1. 沸騰させたお湯に塩少々を入れ明日葉を1分弱位で茹でる。
2. 茹でた明日葉をさっと水にくぐらせしぼる。
3. 明日葉を2cm位に切りBの材料をいれ混ぜ合わせる。

③ シッタカ貝油味噌

材料 (3人分)

味噌	100g
砂糖	200g
サラダ油	大さじ2
シッタカ貝	15個



作り方

1. フライパンを弱火にかけ、暖まってきたらサラダ油を入れる。
2. サラダ油が少し暖まる程度になったら、砂糖・味噌を入れ弱火で焦がさないように、こったりするまで炒める。
3. シッタカ貝を水から茹で、お湯が沸騰し始めて5分位したら火を止め貝から中身を取り出し油味噌と混ぜ合せる。

④ 芋あぶらき

材料 (3~4人分)

さつまいも	500g	
小麦粉	50g	
砂糖	A 小さじ2	
塩		少々
油		適量



作り方

1. さつまいもを柔らかくなるまで茹で皮をむきつぶす。
2. つぶしたさつまいもにAの材料を混ぜて、練る。
3. 耳たぶ位の柔らかさになったら、丸めて少し平らにし、油でほんのりきつね色になるまで揚げる。

〔注・油で揚げる火加減は、中火よりやや低めで揚げる。〕

⑤ あした葉汁

材料 (5人分)

明日葉	100 g
シッタカ貝	15個
醤油	適量
塩	適量
水	適量



作り方

1. シッタカ貝を水から茹で、あくが出てきたら取る。
2. 火が通ったらおすまし位の味付けにし、茹でた明日葉を入れる。

〔 島では、先に生の明日葉を刻んで入れてから味付けをして作る家庭もあります。 〕

⑥ 天ぷら盛り合わせ

材料 (5人分)

赤イカ	1杯
明日葉	50 g
薄力粉	適量
卵	1個
水	適量
油	適量

} A



作り方

1. 赤イカは、足とエンペラーを取り外し軟骨を取る。皮を取り縦半分に切った後広げて浅く切れ目を入れ食べやすい大きさに切る。
2. 明日葉はさっと洗い水けを取りひと葉ずつにする。
3. Aの材料を合わせて、天ぷらの衣を作る。
4. 赤イカと明日葉に天ぷらの衣をつけ160℃位の油で別々に揚げる。

⑦ 切り干し大根煮物

材料

切り干し大根 (太)

人参

しいたけ

うすあげ

A

油

醤油

砂糖

みりん

B

だし汁



作り方

1. 切り干し大根は、水でもどしてよく洗う。
2. Aの材料を細切りにして、水切りした切り干し大根と一緒に油で炒める。
3. だし汁を入れBの材料で味付けして、切り干し大根に火が通ったら出来上がりです。

⑧ ウツボ唐揚げ

材料

ウツボの干物

油



作り方

1. 最初は、低温の油温度で揚げ、仕上げは高温にしてカリッと揚げる。
(焼いても美味しいです。)

島グルメ美食の会・赤堀先生コーナーレシピ

A アメリカ芋のニョッキ

材料(6人分)

アメリカ芋(皮をむいたもの)・・・400g	生クリーム・・・・・・11/2 カップ
強力粉・・・・・・100g	バター・・・・・・大さじ 2
卵・・・・・・1 個	塩・・・・・・少々
塩・こしょう・・・・・・各少々	ドライバジル・・・・・・大さじ1
薄力粉(打ち粉)・・・・・・適量	
	あらびき黒こしょう・・・少々

作り方

1. アメリカ芋は塩ゆでし、柔らかくなったら水気を切り、温かいうちにつぶし、粗熱を取る。
2. ボウルに①と強力粉、塩とこしょうを加え、練らないで切るように混ぜ合わせる。卵を加え、生地が一つにまとまり、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
3. ②の生地を3等分にし、台に打ち粉をしそれぞれ直径 1.5 cmほどの棒状にのばし、2 cm長さに切って丸め直す。フォークを押しつけながらころがし、すじをつける。
4. 鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え③を入れる。浮き上がってきたら水に取り、水気をきる。
5. フライパンにバターを溶かし、生クリームを加え、塩、ドライバジルを加え味を調える。④を加えソースをからめる。
6. ⑤を器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。

B アメリカ芋のスイートポテト

材料(6 個分)

アメリカ芋……………200g
無塩バター……………15g
グラニュー糖……………45g
生クリーム……………大さじ 3
塩……………少々
卵黄……………1/2 個分
ラム酒……………大さじ 1/2

卵黄……………1/2 個分
水……………少々

作り方

1. アメリカ芋は皮をむき、厚さ 1.5 cmの輪切りにし、水にしばらくさらす。
2. ①を鍋に入れ、柔らかくなったら水気を切り、温かいうちにつぶす。バターを入れよく練り、さらに牛乳、グラニュー糖と塩を加える。弱火にかけ、水分が蒸発しさつまいもがもったりするまでよく練る。
3. ②の粗熱を取り、卵黄とラム酒を加えよく混ぜる。
4. ③を 6 等分して成型し、つやだしの卵黄と水を混ぜたものをはけで塗る。
5. ④を 180°Cにあたためたオーブンで 20 分程焼く。

○うつぼ入り白和え

材料 (6人分)

うつぼ・・・・・・・・・・100g

にんじん・・・・・・・・・・50g

大根・・・・・・・・・・80g

明日葉・・・・・・・・・・1/4束

白ごま・・・・・・・・・・大さじ4

豆腐・・・・・・・・・・1/2丁

白みそ・・・・・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

みりん・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

1. うつぼは5mm幅の短冊切りにして、170℃の油できつね色になるまで揚げ、みりんしょうゆで煮る。
2. にんじん、大根は3cm長さのせん切りにし、塩をふってかるくもみ、洗ってざるにあげ、水気を絞る。
3. 明日葉は葉をつみ、さっとゆでて3cm長さに切る。
4. フライパンでごまを香ばしくいり、すり鉢に移して油が出るまでよくする。水切りをした豆腐、白みそを混ぜてよくすり、砂糖、塩を加える。
5. ④に①～③を混ぜ、器に盛って供する。