

茹で牡蠣と九条ネギの薬味醤油がけ  
材料)

九条ネギ 2本

牡蠣 6個ほど (加熱用) ※

塩 適量

片栗粉 適量

太白ごま油 大さじ 2

A=紹興酒 (もしくは日本酒) ・濃口醤油 小さじ 2、一味唐辛子 適量

にんにく 1かけ

生姜 みじん切り 10g

一味 適量

作り方)

1. 牡蠣はたっぷりのお水でふり洗いをし、水を代えてまたふり洗いをしを繰り返して、汚れを取る。キッチンペーパーの上に並べて余分な水気を切り、カキの表面に軽く塩をふってしばらく置く。
2. 九条ネギは青い部分と白い部分に分け、青い部分は3cmの長さに切る。白い部分は小口切りにしてそれぞれボウルに入れる。
3. にんにくをみじん切りにしてフライパンに太白ごま油と共に入れて熱し、絶えずお箸で混ぜながら狐色になってさらに香ばしさが出たら火をとめ、熱いうちにニンニクごと白いネギが入ったボウルに入れて香りを立たせ、A、生姜を入れてよく混ぜ、たれとする。
4. 1の表面の水気を再度拭き取り、片栗粉を表面にまぶす。
5. たっぷりの熱湯でネギの青い部分をさっと茹でて引き上げ、茹で汁に4を入れて火が通るまで茹で、引き上げてきっちりと水気を切る。
6. お皿に、牡蠣、ネギを盛り付け、上からたっぷりと3をかける。

※牡蠣アレルギーの方は白子やイカ、ホタテなどを一口大に切って同じように作ってみてください。もちろん魚介類以外にも鶏肉や豚肉にも合いますよ。

【ご用意いただきたいもの】

- ・牡蠣など生魚類
- ・生姜
- ・各調味料類  
(塩、片栗粉、ごま油、紹興酒か日本酒、濃口醤油、一味唐辛子、にんにく)

【お送りするもの】

- ・九条ネギ



## 海老芋と豆腐のステーキ

材料) 2人分

海老芋 1個

絹ごし豆腐約 170g

オリーブオイル大さじ 2

A=白味噌・だし各大さじ 2、薄口醤油小さじ 1

作り方)

1. 海老芋は土を洗い流し、水気をきっちり拭き取り、1cmの幅に輪切りにし、厚く皮を剥く。豆腐は食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで軽く水気を吸い取る。
2. フライパンにオリーブオイルを注いで熱し、1を並べ、弱火でじっくり時間をかけながら中に火を通す。
3. Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
4. こんがり色づいてきたらひっくり返し、さらに焼く。
5. 豆腐は両面こんがりしてとろりとするまで、海老芋はこんがりして中まで火が通ったら、3を回しかけて海老芋のみを絡め、良いとろみがついたら火を止める。
6. 器に盛り、タレをかける。

### 【ご用意いただきたいもの】

- ・だし
- ・各調味料類  
(オリーブオイル、薄口醤油)

### 【お送りするもの】

- ・海老芋
- ・絹ごし豆腐
- ・白味噌

## 揚げ大根と九条ネギの煮物

材料)

大根 300g

九条ネギ 1 本

だし 200cc

A=みりん小さじ 2、薄口醤油小さじ 1、塩小さじ 1/3

揚げ油適量

作り方)

1. 大根は厚く皮を剥いて端から 2cm の幅のいちよう切りにする。
2. 揚げ油を熱し、まだ温い温度の段階で 1 を入れ、細かい気泡が上がり、クツクツと音がし始めたらたまに混ぜながら色つかないように 5 分ほど煮るよ  
うに揚げ、バットにあげて油を切る。※
3. 鍋に 2、だし、A を入れて火にかけ、沸騰したら火を中火に近い弱火で 5 分  
ほど煮る。
4. 九条ネギは斜めに薄切りにし、3 に火が通ったら加えてさっと火を通す。
5. 器に大根を盛り、汁を張り、九条ネギを添える。

※カラリと揚げるのではなく、たっぷりの油で煮からめる気持ちで。

### 【ご用意いただきたいもの】

- ・大根
- ・だし
- ・各調味料類 (みりん、塩、薄口醤油、揚げ油)

### 【お送りするもの】

- ・九条ネギ

## かにご飯

かにの身 100g

白米 2 合 315g

だし 適量

A = 日本酒・塩各小さじ 1、薄口醤油小さじ 1/2

作り方)

1. 白米はよく洗ってザルにあげ、水切りをし、30 分ほど置く。
2. かにの身は軽く手でほぐす。
3. 計量カップに A を入れ、メモリのところまでだしを注ぐ。
4. 蓋付きのお鍋にお米、3 を入れてよく混ぜ、2 を広げて蓋をして炊く。
5. 沸騰して蒸気がしっかりと立ってきたら火を弱めて 6 分ほど炊く。
6. 火を止め、5 分ほど蒸らしたら、蓋を開けて混ぜ、お椀に盛る。

### 【ご用意いただきたいもの】

- ・白米
- ・だし
- ・各調味料類（日本酒、塩、薄口醤油）

### 【お送りするもの】

- ・かにの身

## くわい団子

材料) 2人分

くわい 大きめ3個 正味100gほど 小ぶりの場合は芽を取って100gほど  
大根100g (おろして軽く汁気を切る。)

おろし生姜10g

A=だし200cc、薄口醤油・みりん各大さじ1

揚げ油適量

作り方)

1. くわいは芽を取り、皮を薄く剥いて、おろしがねでおろし、スプーンなどですくってまとめ、180度の油で表面が狐色になるまで揚げ、バットに移す。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、温まったら大根おろしを加えて軽く温める程度に加熱し、火を止める。
3. 器に1を入れ、2を注ぎ、おろし生姜を添える。

### 【ご用意いただきたいもの】

- ・大根
- ・おろし生姜
- ・だし
- ・各調味料類 (みりん、薄口醤油、揚げ油)

### 【お送りするもの】

- ・くわい