

お手軽、おいしい!

あまご一夜干と梅の サッパリ混ぜご飯

梅の風味が夏バテした身体にも嬉しい、
さっぱりとした混ぜご飯です



材料 (4人分)

- あまご一夜干 (3尾入り) ……1パック
- 梅干し中 ……6個
- 大葉 ……6~8枚
- みょうが ……3個
- 白ゴマ ……大さじ2
- 昆布茶 ……大さじ1
- ご飯 ……3合

作り方

昆布茶を入れご飯を炊き上げてからフライパン焼きしたあまご一夜干しを入れ蒸らす。5~10分したら身をほぐしAを入れ混ぜて出来上がり。



おにぎりや、お茶漬けにしてもおいしい!!
昆布茶がいい隠し味になっています!



おすすめの定番おかず

あゆ一夜干の 南蛮漬

あゆの助け押しレシピ!!
あまごの一夜干で作っても美味です!



材料 (2人分)

- あゆ一夜干 (2尾入り) ……1パック
- 玉ネギ小 ……1玉
- にんじん ……1/2本
- ピーマン ……2個
- レモン ……1/4個
- しょうゆ ……大さじ3
- 砂糖 ……大さじ4
- 酢 ……130cc

作り方

- ①材料を千切りにして調味料と合わせる。
- ②あゆの両面に小麦粉をまぶし、油で狐色になるまで揚げる。
- ③材料とAを合わせ冷蔵庫で30分以上漬けて出来上がり。

作った翌日が食べごろです。
頭から全部食べられますよ。
お好みで七味をばらりと



干物でイタリアン

あまご一夜干で 大人のペペロンチーノ

シンプルだけど奥深い味わい
辛味がしっかり効いた大人の Pasta です!!



材料 (4人分)

- あまご一夜干 (2尾入り) ……1パック
- にんにく ……3個
- たかの爪 ……3本~
- オリーブオイル…大さじ3
- 青ねぎ ……適量
- パスタのゆで汁…大さじ3
- パスタ ……300g
- 熱湯+塩 ……3ℓ+20g

作り方

- ①フライパン焼きしたあまご一夜干しを細かく切る。
- ②フライパンでスライスしたにんにく、たかの爪をオリーブオイルで軽く炒める。
- ③3ℓのお湯に塩20gを入れ、パスタを茹でる
- ④①②へパスタの茹で汁大さじ3を加え混ぜます。
- ⑤パスタがゆであがったら湯を切り、④へ入れ、絡めたら青ねぎをそえる。

よく使うオイルサーディンのかわりにあまごの干物を使ってみました。
buono!!



ちょっと贅沢です

あゆ一夜干と 柚子のサラダ

骨まで丸ごと食べられる栄養満点の
サラダはいかが!



材料 (4人分)

- あゆ一夜干 (3尾入り) ……1パック
- グリーンリーフ ……4枚
- ベビーリーフ ……適量
- プチトマト ……6個
- スプラウト ……適量
- 柚子の皮 ……適量
- 柚子の絞り汁 ……適量

作り方

フライパン焼きした、あゆの一夜干は、冷ましてから頭・骨ごと細かく切って野菜をからめて下さい。
柚子の絞り汁、ドレッシングとの合性抜群です。

子どもたちが、魚と野菜を一緒にとれる様にサラダにして大成功!!

