新潟 加島屋

おいしさつづり 料理アイデア手帳

第４巻

ご飯……1～9ページ

炊き込みご飯／混ぜご飯／ちらし寿司／
炒飯／雑炊／丼物／他

おかず……10～23ページ

煮物／炒め物／焼き物／揚げ物／他

小鉢……23～31ページ

先付け／和え物／酢の物／おひたし／
漬け物／茶わん蒸し

洋風……32～42ページ

パン･カナッペ／オードブル／
オーブン料理／洋風鍋料理／他

鍋・椀物……43～47ページ

鍋料理／椀物／汁物

麺……48～52ページ

うどん／そば／冷麦･そうめん／
パスタ／中華麺

サラダ……53～57ページ

さまざまなサラダをご紹介しています

デザート……58～62ページ

スイートポテト／プリン／ムース／
甘味／パンケーキ

食卓は家庭の中心、心のこもった料理は
生活に笑顔を運んでくれます。
心を配り、趣向を凝らすことは作り手の大きな
楽しみであり、家族の喜びにつながります。
この冊子で暖かい食卓のお手伝いができれば幸いです。

ちょっとした工夫で
一味違う美味しさを…。

加島屋では季節ごとに「料理アイデア集」を発行しています。加島屋の製品を使ってお手軽にできる一味違ったお料理をご紹介しております。
本冊子は、第30集から第39集の総集編でテーマ別にまとめたものです。
このアイデア手帳が毎日の献立のヒントとして、お役立ていただければ幸いです。

商品別 お料理索引

本誌でご紹介したお料理を、使用する商品ごとに記載しています。
お手持ちの加島屋商品から、
料理アイデアをお探しになる場合にご利用ください。

ページ

●キングサーモン水煮
・キングサーモン水煮のリエット ……36
・キングサーモン水煮だんごのスープ鍋 ……44
・キングサーモン水煮とペンネのカルボナーラ ……50

●キングサーモン味噌漬
・キングサーモン味噌漬のベトナム風お好み焼き ……16
・キングサーモン味噌漬のトマトソテー ……19
・キングサーモン味噌漬のマヨネーズソース焼き ……19

●キングサーモン祐庵漬
・キングサーモン祐庵漬の菜の花あんかけ ……15
・キングサーモン祐庵漬・粕漬の焼きマリネ ……17

●銀鱈甘味噌漬
・銀鱈甘味噌漬のカンペール風 ……40

●銀鱈粕漬
・銀鱈粕漬の豆乳グリーンカレー ……09
・銀鱈粕漬とにんにくの芽の炒めもの ……12
・銀鱈粕漬の茶碗蒸し ……30
・サーモントラウト塩漬と銀鱈粕漬のアヒージョ ……38
・銀鱈粕漬のバスク風スープ ……39
・銀鱈粕漬のみぞれ椀 ……44

●薫製紅鮭水煮
・薫製紅鮭水煮のタルタルディップ ……35

ページ

●貝柱のうま煮
・貝柱のうま煮の豆腐ムース和え ……24
・貝柱のうま煮の茶わん蒸し ……31
・貝柱のうま煮のいも餅 ……58

●数の子べっ甲漬
・数の子べっ甲漬とごぼうの混ぜご飯 ……04
・数の子べっ甲漬の春告げおひたし ……29

●切干大根
・加島屋の乾物中華おこわ ……03
・切干大根のハヤシライス ……09
・こうじ納豆と切干大根のおろし和え ……28

●キングサーモン甘味噌漬
・キングサーモン甘味噌漬のピリ辛焼き ……13
・キングサーモン甘味噌漬のクレープグラタン ……38

●キングサーモン塩漬
・キングサーモン塩漬のカッスーレ ……39
・キングサーモン塩漬のリボリータ（トスカーナ風ミネストローネ） ……43

●キングサーモン粕漬
・キングサーモン祐庵漬・粕漬の焼きマリネ ……17

●キングサーモンのづけ
・キングサーモンのづけのリゾット ……08
・加島屋クラブハウスサンド ……33
・キングサーモンのづけの中華風サラダ ……56

ページ

●いくら醤油漬
・いくら醤油漬のイタリア風ちらし寿司 ……05
・佐渡わかめと卵の炒め物いくら醤油漬添え ……13
・いくら醤油漬とオクラのジュレ ……24
・雪大根のいくら醤油漬のせ黄身醤油添え ……26
・いくら醤油漬の和風焼そば ……48

●梅干漬
・塩いくらの梅風味雑炊 ……08
・いかの白作りの梅和え ……27
・梅干漬のホット甘酒 ……60

●おにぎり鰹昆布
・おにぎり鰹昆布と里芋の炊き込みご飯 ……02
・おにぎり鰹昆布とあられ茶漬のもちもち焼き ……18

●おにぎり明太子
・おにぎり明太子のオムライス ……06
・おにぎり明太子としめじのおろし和え ……28
・たたきゅうりのおにぎり明太子和え ……29
・さけ茶漬とおにぎり明太子のロールサンド ……32
・おにぎり明太子のピザ ……33
・おにぎり明太子のキッシュ ……38
・おにぎり明太子のスパイシーヴィシソワーズ ……42
・おにぎり明太子としらすのパスタ ……51

ページ

●あられ茶漬
・おにぎり鰹昆布とあられ茶漬のもちもち焼き ……18
・あられ茶漬のクリームコロッケ ……20
・あられ茶漬とたまごのカナッペ ……35

●いかげそ塩辛
・加島屋のたこ焼き風 ……15

●いかの赤作り
・豆腐とかぶのステーキいかの塩辛添え ……15
・いか塩辛の先付け三種 ……25
・いかの赤作りとキャベツのオープンサンド ……35
・いか塩辛のチーズプレート ……36
・いかの赤作りとキャベツのサラダ ……55

●いかの黒作り
・いか塩辛のチヂミ ……17
・いか塩辛の先付け三種 ……25
・いか塩辛のチーズプレート ……36

●いかの白作り
・いか塩辛のチヂミ ……17
・いか塩辛の先付け三種 ……25
・いかの白作りの梅和え ……27
・いかの白作りのキャロット・ラペ ……30
・いか塩辛のチーズプレート ……36
・帆立照焼オイル漬といかの白作りのキムチ鍋 ……43

●いかの三升漬
・豆腐とかぶのステーキいかの塩辛添え ……15

ページ

●たらこ茶漬
・松前漬の素の雑穀雑炊 …07
・ふろふき大根たらこ茶漬あんかけ ……10
・たらこ茶漬のおから ……14
・アボカドとたらこ茶漬のディップ ……36
・たらこ茶漬のホットマリネ ….39

●鱈の親子漬
・鱈の親子漬のちらし寿司……05
・鱈の親子漬とゴーヤの和え物 ……28
・鱈の親子漬のサンラータン ….45

●鱈のみりん干し
・鱈のみりん干しのトマトパスタ …49

●たらばがに
・たらばがにと帆立貝柱の水煮のキャベツ蒸し ……22
・たらばがにと小松菜のナムル….22
・たらばがに、北寄貝の水煮のパングラタン ……37

●丹波黒豆の甘煮
・加島屋クラブハウスサンド ….33
・丹波黒豆の甘煮のプリン……59
・丹波黒豆の甘煮のティラミス….59
・丹波黒豆の甘煮の里芋ぜんざい……59
・丹波黒豆の甘煮のお茶寒天蜜 ……60
・丹波黒豆の甘煮のアジアンフロート ……60
・丹波黒豆の甘煮のフレンチトースト……61
・丹波黒豆の甘煮のシベリア….61
・丹波黒豆の甘煮のカスタードムース……62

ページ

●塩いくら
・塩いくらとお茶ご飯 ……03
・塩いくらの梅風味雑炊……08
・加島屋クラブハウスサンド ….33
・さけ茶漬と塩いくらの洋風粕汁 ……44
・塩いくらと豆腐のオリーブオイル和え ……55

●しその実漬
・しその実漬ときゅうりのお漬け物 ……30
・スモーク紅鮭と大根のミルフィーユしその実漬バターかけ ……37
・サーモントラウト粕漬としその実漬の韓国風和え麺 …49
・しその実漬の爽やかサラダ….53

●スモークキングサーモン
・スモークキングサーモンと温泉たまごのゼリー寄せ ….26
・スモークキングサーモンのカルパッチョ風 ……37
・スモークキングサーモンとアスパラガスのスフレオムレツ …41

●スモーク紅鮭
・スモーク紅鮭のスパイシーホットサンド ……34
・スモーク紅鮭とザワークラウトのオープンサンド ……34
・スモーク紅鮭と大根のミルフィーユしその実漬バターかけ ……37
・スモーク紅鮭の米粉マフィン ….62

●たらこ醤油漬
・さけ茶漬とたらこ醤油漬のサモサ風スティック ……20
・たらこ醤油漬のホイップクリーム …34
・たらこ醤油漬の釜玉うどん….48

ページ

●鮭の味噌漬焼きほぐし
・鮭の味噌漬焼きほぐしとじゃがバター ……21
・鮭の味噌漬焼きほぐしとりんご煮・ブルーチーズのカナッペ ……34

●さけの焼漬
・さけの焼漬のたまご丼 ….08
・さけの焼漬と車麩のステーキ ….17

●佐渡わかめ
・佐渡わかめと卵の炒め物いくら醤油漬添え……13
・一塩生干いかと佐渡わかめの甘酢和え……23
・つぶ貝の酒香煮の佐渡わかめ蒸し……26

●佐渡産カットわかめ
・佐渡わかめとゴーヤの味噌汁 …45

●山海漬
・山海漬とかぶの粕煮……11
・山海漬とカマンベールチーズのカナッペ・はちみつがけ ……34

●椎茸
・加島屋の乾物中華おこわ ….03
・たらこ茶漬のおから ……14
・キングサーモン味噌漬のマヨネーズソース焼き ….19
・帆立貝柱と椎茸の冷製茶碗蒸し ……31
・鱈の親子漬のサンラータン …45
・帆立照焼醍醐味のナポリタン ……51

ページ

●こうじ納豆
・こうじ納豆と切干大根のおろし和え ……28
・こうじ納豆のサンドイッチ ….32

●サーモントラウト塩漬
・サーモントラウト塩漬の春野菜ご飯 ……04
・サーモントラウト塩漬と銀鱈粕漬のアヒージョ ……38
・サーモントラウト塩漬とつぶ貝の酒香煮のアクアパッツァ……40
・サーモントラウト塩漬のエスカベッシュ ……40
・サーモントラウト塩漬のマリネサラダ ……56

●サーモントラウト粕漬
・サーモントラウト粕漬としその実漬の韓国風和え麺….49

●さけ茶漬
・さけ茶漬ときのこの生姜風味炊き込みご飯 ……01
・さけ茶漬とトマトの炊き込みご飯 ……01
・さけ茶漬のガーリックライス….06
・さけ茶漬とたらこ醤油漬のサモサ風スティック ……20
・さけ茶漬のポン酢餅……25
・さけ茶漬とおにぎり明太子のロールサンド ……32
・加島屋クラブハウスサンド ….33
・さけ茶漬のニョッキ ……41
・さけ茶漬と塩いくらの洋風粕汁 …44
・さけ茶漬の和風冷やしつけ麺 …52
・さけ茶漬の雑穀米サラダ ….54
・さけ茶漬とミックスビーンズのサラダ ……54

ページ

●北寄貝の水煮
・北寄貝の水煮の若菜雑炊 …07
・たらばがに、北寄貝の水煮のパングラタン ……37
・北寄貝の水煮とトマトのすり流し ……47

●松前漬
・松前漬のえのき茸和え ……27

●松前漬の素
・松前漬の素の雑穀雑炊 …07

●野菜味噌漬
・野菜味噌漬（大根･昆布）のとろり豆腐 ……14
・野菜味噌漬（山ごぼう）と里芋のマヨチーズ焼き …19
・野菜味噌漬（にんじん･なす）のジャージャー麺 ……52
・野菜味噌漬（みょうが･きゅうり）のポテトサラダ ……57

●割干大根甘酢漬
・割干大根甘酢漬と鶏のさっぱり煮 ……11
・割干大根甘酢漬と豚肉の炒めもの ……13
・割干大根甘酢漬の青じそマリネ ……29

ページ

●帆立貝柱
・加島屋の乾物中華おこわ …03
・松前漬の素の雑穀雑炊 …07
・帆立貝柱と椎茸の冷製茶碗蒸し ……31

●帆立照焼糸作り
・加島屋のたこ焼き風……15
・帆立照焼糸作りのパンケーキ ……41
・帆立照焼糸作りともやしとニラのサラダ ……54

●帆立照焼オイル漬
・帆立照焼オイル漬の生姜ご飯 ……02
・帆立照焼オイル漬と焼き大根の煮物 ……10
・帆立照焼オイル漬とねぎの蒸し煮 ……12
・帆立照焼オイル漬といかの白作りのキムチ鍋 ……43
・帆立照焼オイル漬と栗の和風ポタージュスープ ……46
・帆立照焼オイル漬のトマト麺 ……49
・帆立照焼オイル漬のパスタマスタードソース風味 ……50

●帆立照焼醍醐味
・焼きれんこんの帆立照焼醍醐味 ……16
・帆立照焼醍醐味の冷やしワンタンじゅんさい添え ……24
・加島屋クラブハウスサンド ……33
・帆立照焼醍醐味のオニオングラタンスープ……46
・帆立照焼醍醐味とそら豆のすり流し ……47
・帆立照焼醍醐味のナポリタン……51
・かぼちゃと帆立照焼醍醐味のサラダ……56
・帆立照焼醍醐味のスイートポテト ……58

ページ

・一塩生干いかとキャベツのミルクスープ ……47
・一塩生干いかのペペロンチーノ ……51

●紅鮭水煮
・紅鮭水煮と夏野菜の炒め煮 …14
・紅鮭水煮の豆腐スープ ……45

●帆立貝柱うま煮ほぐし
・豆乳餅の帆立貝柱うま煮ほぐし餡 ……12
・帆立貝柱うま煮ほぐしととうもろこしのかき揚げ …20

●帆立貝柱の酒蒸し
・帆立貝柱の酒蒸しのスパイシーグリル ……16
・帆立貝柱の酒蒸しのカリカリパン粉焼き……18
・帆立貝柱の酒蒸しとグリンピースの葛煮 ……25
・帆立貝柱の酒蒸しのバハマサラダ ……53

●帆立貝柱の水煮
・たらばがにと帆立貝柱の水煮のキャベツ蒸し ……22
・帆立貝柱の水煮と枝豆の冷製スープ……46

●帆立貝柱味噌
・帆立貝柱味噌のラー油焼きおにぎり ……06
・茄子と帆立貝柱味噌のはさみ揚げ ……21
・帆立貝柱味噌のパウンドケーキ ……61

ページ

●粒うに
・粒うにの焼きリゾット ……07
・粒うにとネギのチーズ焼き……18
・粒うにの伊達巻 ……22
・加島屋クラブハウスサンド ……33
・粒うにとじゅんさいの豆腐サラダ ……55
・粒うにとじゃがいものサラダ……57

●つぶ貝の酒香煮
・つぶ貝の酒香煮の佐渡わかめ蒸し……26
・つぶ貝の酒香煮の涼風和え……27
・サーモントラウト塩漬とつぶ貝の酒香煮のアクアパッツァ……40
・つぶ貝の酒香煮のポタージュ……42

●生うに水たき
・生うに水たきの炊き込みご飯 ……03
・生うに水たきと温泉卵の赤ワインソース ……23

●なめ茸
・なめ茸の炊き込みご飯 ……02
・なめ茸の月見パスタ ……50

●鰊の甘露煮
・鰊の甘露煮と揚げなすの煮物 ……11

●一塩生干いか
・一塩生干いかとしょうがの混ぜご飯 ……04
・一塩生干いかのバターライス ……05
・一塩生干いかのかき揚げ丼 ……09
・一塩生干いかのフリッター ……21
・一塩生干いかと佐渡わかめの甘酢和え ……23

ご 飯

さけ茶漬ときのこの生姜風味炊き込みご飯

材料
- さけ茶漬
- 米（2合）
- しめじ（1パック）
- 花びら茸（1パック）
- 生姜（1片）
- 醤油（大さじ1）
- 酒（大さじ1）
- だし汁　・食用菊

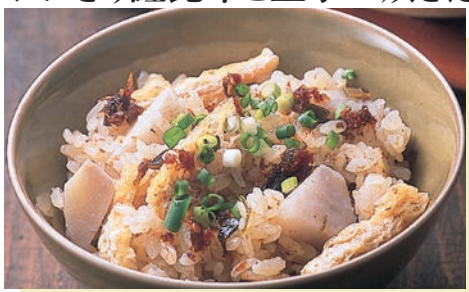
作り方／しめじと花びら茸は割りほぐし、醤油と酒で下味をつけておきます。研いだ米に、きのこと千切りの生姜を加え、だし汁を規定の分量まで入れ炊き上げます。炊き上がったごはんにさけ茶漬を混ぜ合わせ、食用菊をちらします。

さけ茶漬とトマトの炊き込みご飯

材料
- さけ茶漬（大さじ3）
- トマト（1個）
- トマトジュース（1/2カップ）
- 水（1カップ）・塩（小さじ1）
- オリーブ油（小さじ1）
- 米（2カップ）
- 黒こしょう・粉チーズ
- バジル

作り方／トマトは皮を湯むきして種を取り除きます。炊飯器に研いだ米、さけ茶漬、刻んだトマト、トマトジュース、水、塩、オリーブ油を加え炊きます。炊き上がってから黒こしょうで味を調え、お好みで粉チーズ、バジルをちらします。

おにぎり鰹昆布と里芋の炊き込みご飯



材料
- おにぎり鰹昆布（30g）
- 里芋（2個）
- 米（2合）
- 油揚げ（1枚）
- 細ねぎ
- 塩（小さじ1/2強）

作り方／里芋は皮をむき一口大に切り水にさらして滑りを取ります。油揚げは油抜きをして細切りにします。といだお米は通常の水加減にし、おにぎり鰹昆布、里芋、油揚げ、塩を加え軽く混ぜてから炊飯器で炊きます。炊き上がりに刻んだ細ねぎを混ぜ込みます。

なめ茸の炊き込みご飯

材料
- なめ茸（100g）
- 米（2合）
- 鶏ひき肉（100g）
- 醤油（大さじ1）
- 酒（小さじ1）
- 三つ葉
- にんじん
- 長ねぎ

作り方／鶏ひき肉に醤油と酒で下味をつけておきます。炊飯器に研いだ米と水を目盛りまで入れ、なめ茸、鶏ひき肉を入れて炊きます。炊き上がったら刻んだ三つ葉、にんじん、長ねぎを加えてフタをして、しばらく蒸らしてから混ぜ合わせます。

帆立照焼オイル漬の生姜ご飯

材料
- 帆立照焼オイル漬の帆立（4個）
- 米（2合）
- しょうが（20g）
- 酒（大さじ2）
- 醤油（小さじ2）
- 塩（小さじ1）
- だし汁　・青じそ

作り方／しょうがは千切りにしてさっと洗います。研いだお米に、酒、醤油、塩を入れ、だし汁を炊飯釜の2合の目盛りまで入れ、しょうがと軽くほぐした帆立を加えて炊きます。炊き上がったら、軽く混ぜ合わせて出来上がりです。おにぎりにして、青じそを巻いてもおいしくお召し上がりいただけます。

塩いくらとお茶ご飯

材料
〔緑茶ごはん〕
・塩いくら
・緑茶
・枝豆　・米
〔紅茶ごはん〕
・塩いくら
・紅茶
・新生姜　・米

作り方／お茶（緑茶または紅茶）は濃いめに淹れたものを用意します。研いだお米にお茶を加え、通常の水加減になるように炊きます。ごはんが炊き上がりましたら、緑茶ごはんには茹でた枝豆を混ぜ合わせ、紅茶ごはんには新生姜のスライスを乗せます。それぞれ塩いくらをトッピングします。

生うに水たきの炊き込みご飯

材料
・生うに水たき（50g）
・米（2合）
・だし汁（200cc）
・酒（小さじ1）
・淡口醤油（小さじ2）
・粉チーズ
・イタリアンパセリ

作り方／研いだお米にだし汁、酒、淡口醤油を加えて炊きます。炊き上がりに生うに水たきを混ぜ込みます。お好みで粉チーズ、イタリアンパセリを添えます。

加島屋の乾物中華おこわ

材料
・椎茸（2枚）
・帆立貝柱（3個）
・切干大根（20g）
・もち米（2合）
・にんじん（5㎝）
・醤油（大さじ1）
・酒（大さじ1）
・砂糖（大さじ1）
・オイスターソース（大さじ1）
・塩（小さじ1）
・戻し汁（300cc）
・ごま油

作り方／椎茸と帆立貝柱は一晩水で戻し、切干大根は1時間くらい水で戻します。もち米は研いで1時間以上水に浸してザルに上げ、水を切っておきます。椎茸はさいの目切りに、にんじんはせん切りにします。帆立貝柱はほぐしておきます。フライパンにごま油を入れて、もち米以外の具材を先に炒め、もち米を加えさらに炒めます。炊飯器に移し、調味料、戻し汁を入れて炊きます。

数の子べっ甲漬とごぼうの混ぜご飯

材料
・数の子べっ甲漬
・ごぼう（1/2本）
・生姜（1片）
・みりん（大さじ2）
・酒（大さじ2）
・ご飯（400g）
・食用菊

作り方／ごぼうはささがきにして、水にさらしてあく抜きをします。生姜は皮をむき千切りにします。べっ甲漬の汁（大さじ3）にみりんと酒を加えたものでごぼうと生姜を煮て、味を含ませます。一口大に割りほぐした数の子とごぼう、生姜をご飯に切り混ぜ、いろどりに食用菊をちらします。

一塩生干いかとしょうがの混ぜご飯

材料
・一塩生干いか（1/2枚）
・ご飯（2合）
・しょうが
・黒ごま
・ごま油
・塩

作り方／一塩生干いかはあられ切りに、しょうがは薄切りにしてごま油で炒め、塩で味を調えたものを、ご飯に混ぜ込み、黒ごまを振りかけます。

サーモントラウト塩漬の春野菜ご飯

材料
・サーモントラウト塩漬
・春野菜（せり、三つ葉、ウルイ、菜の花）
・寿司飯

作り方／サーモントラウト塩漬はグリルで焼いて粗くほぐしておきます。春野菜は3㎝幅に切り、熱湯を回しかけておきます。寿司飯に春野菜とサーモントラウト塩漬を混ぜます。

いくら醤油漬のイタリア風ちらし寿司

材料
- **いくら醤油漬**
- アスパラガス
- 種抜き黒オリーブ
- オリーブ油（大さじ2）
- 塩
- 黒こしょう
- 米（2カップ）

作り方／塩ゆでしたアスパラガスは乱切り、黒オリーブは小口切りにします。炊きあげたご飯にオリーブ油を混ぜて、塩・黒こしょうで味を調えます。ごはんの上に、いくら醤油漬、アスパラガス、黒オリーブを彩りよく飾ります。

鱈の親子漬のちらし寿司

材料
- **鱈の親子漬**
- 寿司飯
- 水菜
- きゅうり

作り方／寿司飯に鱈の親子漬を混ぜ合わせます。水菜、きゅうりなどを飾ります。

一塩生干いかのバターライス

材料
- **一塩生干いか**
- ごはん
- スライスにんにく
- バター
- 醤油
- 黒こしょう

作り方／いかはさいの目切りにします。フライパンにバターを溶かし、にんにくを炒め香りがでたら、いかを入れて炒めます。ごはんを加えて炒めあわせ、醤油・黒こしょうで味を調えます。

帆立貝柱味噌のラー油焼きおにぎり

材料
- **帆立貝柱味噌**（大さじ2）
- 白ごま（大さじ2）
- 塩（少々）
- ごはん（2合分）
- ラー油

作り方／ごはんに帆立貝柱味噌と白ごま、塩を混ぜあわせ、おにぎりをにぎります。フライパンにラー油をひき、焼きます。

さけ茶漬のガーリックライス

材料
- **さけ茶漬**（大さじ3）
- ごはん（茶碗2杯）
- 青ネギ
- にんにく　・卵
- サラダ油　・塩
- こしょう　・醤油

作り方／熱したフライパンにサラダ油を入れてなじませ、にんにくのみじん切りを弱火でゆっくりきつね色になるまで炒めます。強火にしてごはんを炒め、塩、こしょうで味付けをしてさけ茶漬、青ネギの小口切りを加え、更に炒めます。最後に醤油を鍋肌から流し入れ、香りをつけます。半熟の目玉焼きを乗せ、お好みでにんにくチップを添えても美味しく召し上がれます。

おにぎり明太子のオムライス

材料
- **おにぎり明太子**
- 玉ねぎ
- ごはん
- バター
- 卵

作り方／粗みじんの玉ねぎをバターで炒めます。玉ねぎに火が通ったら、ごはんを加えて炒めてバターライスにし、粗熱が取れてから、おにぎり明太子で和えます。プレーンオムレツを作りバターライスにのせ、トッピングにおにぎり明太子を飾ります。

松前漬の素の雑穀雑炊

材料
- 松前漬の素(10g)
- たらこ茶漬
- 帆立貝柱(1個)
- 酒
- 雑穀ミックス
- 米　・塩

作り方／帆立貝柱は大きく割りほぐし酒をふりかけ戻します。炊いた雑穀ごはんに、長さを半分位に切った松前漬の素と細かくほぐした帆立貝柱、水を加えて雑炊を炊きます。塩で味を調え、たらこ茶漬、または、おにぎり鱈の子をのせます。

粒うにの焼きリゾット

材料
- 粒うに
- 米(1カップ)
- 玉ねぎ(1/2個)
- 白ワイン(少々)
- コンソメスープ(適宜)
- オリーブ油
- パプリカ
- ターメリック

作り方／フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒めます。生米と白ワインを加えて米に透明感が出るまで炒めてから、コンソメスープを少しずつ加えながらリゾットを作ります。出来上がったリゾットに粒うにを混ぜ込み、フライパン(鉄製)にオリーブ油を熱し、リゾットをパンケーキ状に焼きます。お好みでパプリカ、ターメリックをかけます。

北寄貝の水煮の若菜雑炊

材料
- 北寄貝の水煮缶詰
- 若菜(菜の花、うるい、せりなど)
- ごはん
- 昆布だし
- 酒
- 塩

作り方／北寄貝は細切りにします。鍋に水で洗ったごはん、北寄貝、昆布だし、缶詰の汁(大さじ2)、酒(大さじ1)を加えて煮立たせ、塩で味を調えます。できあがりに刻んだ若菜を入れ、フタをして蒸らします。

キングサーモンのづけのリゾット

材料
- キングサーモンのづけ
- 玉ねぎ(1/2個)
- 米(1カップ)
- にんにく(1片)
- オリーブ油(大さじ1)
- 塩　・こしょう
- 白ワイン(大さじ1)
- ブイヨン(300cc～400cc)

作り方／玉ねぎとにんにくをみじん切りにし、オリーブ油で軽く炒めます。米を加えて炒め、ブイヨンも加えて煮込みます。塩、こしょう、白ワイン、づけの汁で味を調え、づけをトッピングします。

塩いくらの梅風味雑炊

材料
- 塩いくら
- 梅干漬(1粒)
- 水(200cc)
- ごはん(1膳)
- 塩
- 三つ葉の茎

作り方／鍋に種を取り除き細かくした梅肉と水を入れ、しばらくおきます。鍋を火にかけ、ごはんを加えて煮込み、塩で味を調え、雑炊を作ります。塩いくらをトッピングし、彩りに三つ葉の茎を刻んで散らします。

さけの焼漬のたまご丼

材料
- さけの焼漬(2切)
- さけの焼漬の汁(50cc)
- 水(100cc)　・卵(1個)
- 長ねぎ(10cm)
- 砂糖(小さじ1)
- 醤油(小さじ2)
- みりん(小さじ1)
- ごはん　・万能ねぎ

作り方／鍋にさけの焼漬の汁と水、砂糖、醤油、みりんを混ぜ合わせ、ななめ切りの長ねぎを入れて火にかけます。さけの焼漬を入れて一煮立ちしたら、溶き卵をかけ回しフタをして半熟状の卵とじにします。ごはんの上に卵とじをのせ、刻んだ万能ねぎを散らします。

おかず

ふろふき大根たらこ茶漬あんかけ

材料
- たらこ茶漬(50g)
- 大根(1/2本)
- だし汁
- みりん(大さじ2)
- 醤油(小さじ1)
- 片栗粉

作り方／大根は2～3㎝幅の輪切りにして、皮をむき面取りをします。下茹でしてから、だし汁に入れてやわらかくなるまで煮ます。別の鍋にたらこ茶漬、だし汁(60cc)、みりん、醤油を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付けてから、大根にかけます。

帆立照焼オイル漬と焼き大根の煮物

材料
- 帆立照焼オイル漬(4～5粒)
- 大根(1/2本)
- だし汁(適宜)
- 片栗粉(適宜)
- 砂糖(大さじ2～3)
- 醤油(大さじ2～3)
- 春菊

作り方／大根は2㎝幅に切り、皮をむき、面取りをして片面に隠し包丁を十字に入れます。大根の両面に片栗粉をつけ、鍋にオイル漬のオイルを熱し、両面を焼きます。焼き色がついたらオイルを少々足して、大根が浸るくらいのだし汁を加え、帆立照焼と醤油、砂糖を入れて、だし汁がなくなるまで煮詰めます。いろどりに茹でた春菊を添えます。

一塩生干いかのかき揚げ丼

材料
- 一塩生干いか
- ぎんなん
- ごはん
- 小麦粉
- 卵
- 天つゆ

作り方／小麦粉、溶き卵、水をあわせて衣を作ります。細切りにした一塩生干いかと、ぎんなんを衣に混ぜあわせ、170度の油で揚げます。器にごはんを盛り、かき揚げをのせて天つゆをかけます。

切干大根のハヤシライス

材料
- 切干大根(50g)
- 薄切り牛肉(300g)
- 長ねぎ(1本)
- 固形ブイヨン(1個)
- 赤ワイン(1カップ)
- デミグラスソース(大さじ4)
- バター
- 塩　・こしょう

作り方／水でもどした切干大根の水分をしぼり、赤ワインに浸けこんでおきます。フライパンにバターを溶かし、長ねぎ薄切りと浸けこんだ切干大根を炒めてから、赤ワイン、デミグラスソース、固形ブイヨンを3カップの水で溶いたものを加えて混ぜあわせます。食べやすい大きさに切った薄切り牛肉を加え中火で15分くらい煮込み、塩、こしょうで味を調えます。

銀鱈粕漬の豆乳グリーンカレー

材料
- 銀鱈粕漬
- 小松菜(2株)
- 豆乳(400cc)
- なす(1個)
- ピーマン(1個)
- カレー粉(大さじ1～2)
- 小麦粉(大さじ1)
- 醤油(大さじ2)
- 柚子こしょう(適量)
- サラダ油
- ごはん

作り方／生のままの小松菜と豆乳をミキサーにかけてグリーン豆乳ソースを作ります。鍋にサラダ油を熱し、細切りにしたなすとピーマンを炒めたところにカレー粉、小麦粉、グリーン豆乳ソースを加えてとろみがつくまで煮込み、醤油と柚子こしょうで味を調えます。グリルで焼いて一口大に切った銀鱈粕漬を加えて軽く煮込み、ごはんにかけます。

割干大根甘酢漬と鶏のさっぱり煮

材料
- 割干大根甘酢漬(1袋)
- 鶏手羽元(6本)
- ゆで卵(3個)
- オクラ(1袋)
- 醤油(大さじ4)
- 酢(大さじ2)
- 砂糖(大さじ2)
- 水(200cc)

作り方／鍋に醤油、酢、砂糖、水を煮立たせ、鶏手羽元を入れます。肉の色が変わったら、割干大根甘酢漬とゆで卵を入れ、落し蓋をして20分ほど煮ます。最後にオクラを入れて火が通ったら、お皿に盛りつけます。汁は煮詰めて、とろりとさせ、最後にかけます。

山海漬とかぶの粕煮

材料
- 山海漬(100g)
- かぶ(3個)
- 油揚げ(1枚)
- 打豆(適宜)
- サラダ油

作り方／かぶは八つ割り、かぶの葉はざく切りにします。油揚げは短冊に切ります。鍋にかぶの葉と打豆をサラダ油で炒めてから、山海漬、油揚げ、かぶを入れ、かぶる程度の水を加えて柔らかくなるまで煮ます。

鰊の甘露煮と揚げなすの煮物

材料
- 鰊の甘露煮(4~6切)
- なす(2本)
- しょうが
- サラダ油

作り方／なすは1cm幅の半月に切り、多めのサラダ油で炒めます。鍋に甘露煮の汁、しょうがの千切りを入れて加熱し、なすと鰊の甘露煮を加えて一煮立ちさせます。

豆乳餅の帆立貝柱うま煮ほぐし餡

材料
〔豆乳餅〕
- 豆乳(250mℓ)
- 片栗粉(40g)
- 砂糖(小さじ1)

〔餡〕
- 帆立貝柱うま煮ほぐし(20g)
- うま煮ほぐしの汁(大さじ1)
- 水(50mℓ)
- 水溶き片栗粉(適宜)

作り方／鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れ、ヘラで混ぜながら弱火で加熱します。全体的に固まったら火を止め、水で濡らしたスプーンですくい取り、お椀に盛り付けます。鍋に帆立貝柱うま煮ほぐしとその汁、水を入れて加熱し、沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉でトロミをつけて豆乳餅にかけます。お好みで茹でた小松菜などの青菜を添えます。

帆立照焼オイル漬とねぎの蒸し煮

材料
- 帆立照焼オイル漬
- 長ねぎ
- 酒(大さじ2)
- 塩
- 粒こしょう

作り方／長ねぎは10cm位の長さに切りそろえ、たて半分に割ります。鍋に長ねぎをならべ、オイル漬のオイル(大さじ2)、酒(大さじ2)、帆立をのせ、ねぎが浸る位の水を加え、塩、粒こしょうで味を調え、鍋にふたをして蒸し煮にします。

銀鱈粕漬とにんにくの芽の炒めもの

材料
- 銀鱈粕漬
- じゃがいも
- にんにくの芽
- ごま油　・白ごま
- サラダ油
- 塩　・こしょう

作り方／にんにくの芽は5cm位に切り、じゃがいもは皮をむき1cm幅のいちょう切りにします。銀鱈粕漬は食べやすい大きさに切ります。フライパンにごま油とサラダ油を半量ずつ入れ、じゃがいもとにんにくの芽を軽く炒めてから、銀鱈粕漬を加えて焦げ目をつけます。フライパンに水を少々加えふたをして蒸し煮にし、塩こしょうで味を調え、白ごまをふります。

紅鮭水煮と夏野菜の炒め煮

材料
- 紅鮭水煮（大缶）
- ズッキーニ（1本）
- トマト（1個）
- パプリカ（1個）
- 玉ねぎ（1/4個）
- 味噌（大さじ1）
- 酒（大さじ1）・サラダ油
- 砂糖（小さじ1）

作り方／ズッキーニとトマト、パプリカは乱切りに、玉ねぎはくし切りにします。フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカを軽く炒めます。トマトと紅鮭水煮を汁ごと入れて5分間ほど煮て、味噌、酒、砂糖で味を調えます。

たらこ茶漬のおから

材料
- たらこ茶漬（90g）
- 干し椎茸（2枚）
- おから（200g）
- にんじん（50g）
- 青ねぎ（3本）
- 薄口醤油（大さじ2）
- 酒（大さじ1）
- みりん（大さじ1）
- 砂糖（大さじ1）
- 椎茸戻し汁（1カップ）
- サラダ油

作り方／干し椎茸は水で戻し、にんじんとともにみじん切りにします。青ねぎは小口切りにします。鍋にサラダ油を熱し、にんじん、干し椎茸を炒め、おからを加えて炒めます。戻し汁、薄口醤油、酒、みりん、砂糖を入れて、弱火で混ぜながら煮ます。水分が無くなったら、たらこ茶漬、青ねぎを入れて軽く火を通します。

野菜味噌漬（大根・昆布）のとろり豆腐

材料
- 野菜味噌漬（大根、昆布）
- 木綿豆腐（1丁）
- 葉ねぎ（2～3本）
- 糸とうがらし（適宜）
- サラダ油（適宜）

〔調味料〕
- 中華だし（1カップ）
- みりん（大さじ2）
- 砂糖（小さじ1～2）
- 片栗粉（大さじ1～2）

作り方／豆腐は水切りをし、野菜味噌漬（大根、昆布）は薄切りにします。サラダ油を敷いたフライパンで、糸とうがらしと一緒に、豆腐を崩しながら炒めます。混ぜ合わせた調味料で和え、とろみが出たら、ざく切りにした葉ねぎを加えます。

割干大根甘酢漬と豚肉の炒めもの

材料
- 割干大根甘酢漬（1袋）
- 豚薄切り肉（150g）
- ししとう（1パック）
- 小麦粉
- サラダ油
- 塩
- こしょう

作り方／食べやすく切った豚肉に小麦粉をまぶし、サラダ油で炒めて、塩こしょうで味付けをします。ししとう、割干大根甘酢漬を汁ごと加えて更に炒めます。

キングサーモン甘味噌漬のピリ辛焼き

材料
- キングサーモン甘味噌漬
- 椎茸　・れんこん
- 三つ葉　・醤油
- サラダ油　・塩
- 黒こしょう
- 赤唐辛子

作り方／キングサーモン甘味噌漬は味噌を取り除き、食べやすい大きさに切ります。フライパンにサラダ油で刻んだ赤唐辛子（少々）を炒めて香りをつけ、キングサーモンを焼いておきます。椎茸は4つに切り、れんこんは5㎜幅の半月切り、三つ葉はざく切りにします。フライパンにサラダ油を熱し椎茸・れんこんを炒め、火が通ったら三つ葉、焼いておいたキングサーモン甘味噌漬を戻して、塩、黒こしょう、醤油で味付けします。

佐渡わかめと卵の炒め物いくら醤油漬添え

材料
- 佐渡わかめ
- いくら醤油漬
- 卵
- 葉ねぎ
- ごま油
- 白ごま
- 醤油　・塩

作り方／わかめは戻して食べやすい大きさに切り、葉ねぎは食べやすい大きさに刻みます。わかめと葉ねぎをごま油で炒め、塩と醤油で味をつけ、溶き卵を回しかけて炒め合わせます。仕上げに白ごまをふりかけ、いくら醤油漬を添えます。

加島屋のたこ焼き風

材料
- **いかげそ塩辛**
- **帆立照焼糸作り**
- たこ焼粉（市販品）
- 卵　・ねぎ
- 紅しょうが　・ソース
- かつお節　・青のり

作り方／たこ焼粉に卵、水を加え混ぜ合わせ生地を作ります。あらかじめ熱しておいた焼型に油を薄く引き生地を流し込み、いかげそ塩辛または、帆立照焼糸作り、刻んだねぎ、紅しょうがを入れます。周囲が固まりかけたら、竹串で裏返し焼き上げます。皿にもり、ソース、かつお節、青のりをかけます。（生地にホットケーキミックスを使い、丹波黒豆の甘煮を入れてデザート感覚で作っても美味しくいただけます。）

豆腐とかぶのステーキいかの塩辛添え

材料
- **いかの赤作り**
- **いかの三升漬**
- 木綿豆腐
- かぶ
- 大根おろし
- 醤油　・ごま油
- 小麦粉

作り方／豆腐は水きりして半分の厚さに切り、食べやすい大きさにします。豆腐に醤油で下味をつけてから、ごま油で焼きます。大根おろしといかの赤作りをのせます。かぶは1㎝厚の輪切りにし小麦粉をつけて、ごま油で焼いて焦げ目をつけたものに、いかの三升漬をのせます。

キングサーモン祐庵漬の菜の花あんかけ

材料
- キングサーモン祐庵漬
- 菜の花
- うど
- だし汁
- 醤油
- 片栗粉

作り方／菜の花は小口切り、うどは皮をむいて小口切りにし水にさらしておきます。適量のだし汁に、菜の花とうどを煮て、火が通ったら醤油少々で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、グリルで焼いたキングサーモン祐庵漬にかけます。

帆立貝柱の酒蒸しのスパイシーグリル

材料
- **帆立貝柱の酒蒸し**
- スパイス（ターメリック、チリーペッパー、パプリカパウダー各大さじ1）
- 小麦粉（1/4カップ）
- オリーブ油
- カラーピーマン
- セイジ

作り方／小麦粉にスパイスを混ぜあわせたものを帆立にまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで色よく焼き上げます。刻んだカラーピーマン、セイジとともに彩りよく盛りつけます。

焼きれんこんの帆立照焼醍醐味

材料
- **帆立照焼醍醐味**
- れんこん
- オリーブ油
- 塩
- 黒こしょう

作り方／れんこんは1㎝厚のイチョウ切りにします。フライパンにオリーブ油を熱し、れんこんを炒めて塩で味を調え、帆立照焼醍醐味を加えて混ぜあわせます。器に盛り黒こしょうをかけます。

キングサーモン味噌漬のベトナム風お好み焼き

材料
- キングサーモン味噌漬
- もやし　・青ねぎ
- 味噌　・酒　・塩
- 米粉（1/2カップ）
- 卵（1個）　・水（150cc）
- ナンプラー（大さじ1）
- 酢（大さじ1）
- 砂糖（大さじ1）
- 糸唐辛子　・サラダ油

作り方／キングサーモン味噌漬の味噌を取り除き、油を引いたフライパンで焼きます。もやしは味噌を溶かした酒（少々）で炒めて、塩で味を調えます。米粉・溶き卵・水を混ぜあわせた生地に、刻んだ青ねぎを加え、油を引いたフライパンに流し込み弱火で焼きます。全体に火が通ったら生地の半分にもやしとキングサーモンをのせ、生地を二つ折りにして蒸し焼きにします。ナンプラー、酢、砂糖、糸唐辛子を混ぜたタレをつけてお召し上がりください。

キングサーモン祐庵漬・粕漬の焼きマリネ

材料
- キングサーモン祐庵漬
- キングサーモン粕漬
- りんご酢
- 酒
- 米酢
- りんご薄切り

作り方／りんご酢2:酒1の割合で混ぜたものに、米酢、水少々を加えて味を調えマリネ液を作ります。キングサーモン祐庵漬・粕漬を焼き上げ、熱いうちにマリネ液に漬け込み、りんごの薄切りを添えます。

いか塩辛のチヂミ

材料
- いかの白作り
- いかの黒作り
- 小麦粉(1/2カップ)
- 片栗粉(1/4カップ)
- 水(150cc)　・ニラ
- 水菜　・サラダ油

作り方／水菜とニラは刻んでおきます。小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせて水で溶き、生地を作ります。生地を半量に分けて、水菜を混ぜた生地とニラを混ぜた生地を作ります。熱したフライパンにサラダ油を薄く塗り、広げた生地にいかの塩辛をのせ、弱火から中火の火加減で両面焼きます。食べやすい大きさに切り、お好みで唐辛子をふりかけます。

さけの焼漬と車麩のステーキ

材料
- さけの焼漬(1切)
- 車麩(4枚)
- 生椎茸(1枚)
- 三つ葉
- 薄力粉
- 片栗粉(小さじ1)
- サラダ油

〔焼漬のタレ〕
- 焼漬の汁(50cc)
- 水(50cc)
- 醤油(大さじ1)
- みりん(大さじ2)

作り方／車麩は水で戻しておき、両手で軽く押さえながら水気を絞ります。生椎茸と三つ葉は粗みじん切りにし、ほぐした焼漬と片栗粉とともに混ぜ合わせます。車麩全体に薄力粉をまぶし(穴の内側にも)、車麩の穴に混ぜ合わせた具を詰め、もう一度薄力粉をまぶします。フライパンに油をひいて両面を焼き、最後に焼漬のタレを回しかけ、味をつけます。

帆立貝柱の酒蒸しのカリカリパン粉焼き

材料
- 帆立貝柱の酒蒸し
- バター
- ドライマンゴー
- バルサミコ酢

〔カリカリパン粉〕
- パン粉(2カップ)
- オリーブ油(大さじ3)
- にんにく(1片)
- 塩　・こしょう

〔ソース〕
- キウイ
- マンゴージャム(大さじ3)
- 酒蒸しの汁

作り方／[カリカリパン粉]フライパンにオリーブ油を熱し、すり下ろしたにんにくを加え香りをつけ、パン粉を加えて焼き目がつくまでゆっくり炒り、塩、こしょうで味付けします。
[ソース]キウイは皮をむきサイの目に切り酒蒸しの汁を少量まぶし下味を付けます。マンゴージャムにも酒蒸しの汁を加えて味付けします。帆立貝柱の酒蒸しをバターでソテーして皿に盛り付け、カリカリパン粉をトッピングします。仕上げにキウイ、マンゴージャム、バルサミコ酢、ドライマンゴーを彩りよく飾ります。

おにぎり鰹昆布とあられ茶漬のもちもち焼き

材料
- おにぎり鰹昆布(大さじ2)
- あられ茶漬(大さじ1)
- にら(適宜)
- 長いも(100g)
- 米粉(40g)
- もやし　・青ねぎ
- ごま油　・醤油
- 唐辛子

作り方／すりおろした長いもに米粉、小口切りにしたにら、おにぎり鰹昆布(またはあられ茶漬)を混ぜ合わせます。ごま油を熱したフライパンに生地をお玉ですくい、両面にこんがり焼き色が付くまで焼きます。付け合わせに青ねぎと軽く茹でたもやしを添えます。ごま油と醤油を同量混ぜ合わせ、お好みで唐辛子を加えたタレをかけます。

粒うにとネギのチーズ焼き

材料
- 粒うに
- 長ねぎ
- 粉チーズ

作り方／食べやすい長さに切った長ねぎを耐熱皿にならべ、食品用ラップをかけて、電子レンジで2分間くらい加熱し柔らかくします。長ねぎの上に粒うに、粉チーズをトッピングして、オーブントースターで焼き色をつけます。

キングサーモン味噌漬のトマトソテー

材料
- キングサーモン味噌漬
- トマト
- トマトペースト
- カラーピーマン
- 糸唐辛子

作り方／キングサーモン味噌漬の漬け味噌とトマトペーストでトマトソースを作ります。焼いたキングサーモン味噌漬にトマトソースをかけて、お好みでトマト、カラーピーマン、糸唐辛子などを添えます。

キングサーモン味噌漬のマヨネーズソース焼き

材料
- キングサーモン味噌漬
- 干し椎茸
- かぶ
- キャベツ
- マヨネーズ
- イタリアンパセリ

作り方／かぶとキャベツをくし切りにし、水で戻した干し椎茸を6等分に切ります。アルミホイルに味噌を取り除いたキングサーモン味噌漬、かぶ、キャベツ、椎茸を並べてマヨネーズをかけてホイル包みにし、オーブントースターで15分ほど焼きます。焼き上がりにお好みでイタリアンパセリを添えます。

野菜味噌漬（山ごぼう）と里芋のマヨチーズ焼き

材料
- 野菜味噌漬（山ごぼう15g）
- 里芋（3個）
- マヨネーズ（大さじ1）
- ピザ用チーズ（20g）
- パセリ（適宜）

作り方／乱切りにした里芋を電子レンジにかけ、火を通します。野菜味噌漬（山ごぼう）は薄切りにし、里芋と一緒にマヨネーズで和えます。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、パセリを散らします。

帆立貝柱うま煮ほぐしととうもろこしのかき揚げ

材料
- 帆立貝柱うま煮ほぐし（大さじ3）
- とうもろこし（1本）
- 薄力粉（1カップ）
- 卵（1個）
- 水（2/3カップ）
- 揚げ油

作り方／とうもろこしは生のまま包丁などで粒をそぎ落とします。薄力粉、溶き卵、水を混ぜて衣を作り、帆立貝柱うま煮ほぐしととうもろこしを和え、かき揚げにします。

さけ茶漬とたらこ醤油漬のサモサ風スティック

材料
- さけ茶漬
- たらこ醤油漬
- ジャガイモ
- スパイス（クミン、クローブ、ターメリック、パプリカ、チリパウダー各適宜）
- 春巻きの皮
- 塩
- こしょう
- 揚げ油

作り方／皮をむいたジャガイモを茹でてマッシュしたものに、さけ茶漬または、たらこ醤油漬を混ぜ合わせ、スパイス各種を適宜加えて、塩、こしょうで味を調えます。春巻の皮で筒状に包み、油で揚げます。

あられ茶漬のクリームコロッケ

材料
- あられ茶漬（大さじ1）
- 小麦粉（80g）
- バター（30g）
- コンソメ（100cc）
- 牛乳（200cc）
- 塩・こしょう・卵
- パン粉・揚げ油

作り方／フライパンにバターを溶かし、小麦粉を加えて弱火でしっとりするまで炒めます。コンソメ、牛乳を少しずつ加えてダマにならないようにのばし、塩、こしょうで味を調え、ホワイトソースを作ります。火を止めてからあられ茶漬を混ぜて、バットに移して冷やします。ホワイトソースを6～8等分に分けて形を整え、小麦粉、卵、パン粉の順で衣を付けて、180度の油で揚げます。

一塩生干いかのフリッター

材料
- **一塩生干いか**
- 小麦粉（1/2カップ）
- ベーキングパウダー（小さじ1）
- 卵（1個）
- にんにく（1片）
- こしょう
- 揚げ油

作り方／溶き卵に、小麦粉、ベーキングパウダー、少量のこしょうを入れ、混ぜ合わせ、最後にすりおろしたにんにくを加えて衣を作ります。食べやすい大きさに切った一塩生干いかに、衣をつけて低温の油でゆっくり揚げます。

茄子と帆立貝柱味噌のはさみ揚げ

材料
- **帆立貝柱味噌**
- 茄子
- てんぷら粉
- 揚げ油

作り方／縦半分に切った茄子に切り込みをいれ、帆立貝柱味噌をはさみ、てんぷらの衣をつけて揚げます。

鮭の味噌漬焼きほぐしとじゃがバター

材料
- **鮭の味噌漬焼きほぐし**
- じゃがいも
- パセリ
- バター

作り方／じゃがいもは皮付きのまま茹でます。じゃがいもを割り、鮭の味噌漬焼きほぐしとバターをのせ、刻みパセリをちらします。

粒うにの伊達巻

材料
- **粒うに**
- 卵（4個）
- はんぺん（1枚）
- 砂糖（大さじ2）
- みりん（大さじ3）
- だし汁（大さじ3）
- 醤油（少々）
- 塩（少々）

作り方／うに以外の材料をミキサーにかけ、なめらかにします。天板にクッキングシートを敷き、うにを塗り広げるようにのせて、卵液を流し入れ、160度で15分焼きます。巻きすの上にラップを敷き、焼いた上面を外側にしてのせて巻き、伊達巻の形にします。そのまま巻きすを輪ゴムで止め、冷蔵庫で2時間ほど冷やし、落ち着かせます。

たらばがにと帆立貝柱の水煮のキャベツ蒸し

材料
- **たらばがに**
- **帆立貝柱の水煮**
- キャベツ
- 長ねぎ
- ブロッコリー
- 粉山椒
- マヨネーズ
- 白ワイン
- 生クリーム
- 塩

作り方／❶キャベツの葉をはがして15㎝角程度に切り、さっと茹でます。ブロッコリーは茹でて、粗く刻みます。長ねぎは白い部分を白髪ねぎにします。帆立貝柱水煮の汁は別に取っておきます。❷たらばがにと帆立貝柱水煮の身は軽くほぐして混ぜ合わせ、マヨネーズと生クリームで和えておきます。❸食品用ラップ、キャベツ、ブロッコリー、②を順にのせ、ラップで包んで上を絞り、茶巾のようにくるみます。そのまま電子レンジで2分程加熱します。❹帆立貝柱水煮の汁に白ワイン、塩、粉山椒を加えて一煮立ちさせてスープを作り、キャベツ蒸しにかけ、白髪ねぎをのせます。

たらばがにと小松菜のナムル

材料
- **たらばがに缶詰**
- 小松菜
- ごま油
- 赤唐辛子
- 塩
- 白ごま

作り方／たらばがに缶詰の汁に同量のごま油を混ぜ、刻んだ赤唐辛子、塩少々を加えて味を調え、タレを作ります。たらばがに、茹でた小松菜にタレを和えて白ごまをふりかけます。

一塩生干いかと佐渡わかめの甘酢和え

材料
- 一塩生干いか
- 佐渡わかめ
- オクラ
- 針生姜
- 酢
- 醤油
- 砂糖

作り方／さっと焼いた一塩生干いかを拍子木切りにします。ゆがいたオクラ、水で戻したわかめを食べやすい大きさに切り、一塩生干いかと針生姜と一緒に甘酢で和えます。

小　鉢

生うに水たきと温泉卵の赤ワインソース

材料
- 生うに水たき
- 温泉卵
- 赤ワイン(400cc)
- 玉ねぎ(1/2個)
- にんにく(1片)
- 香草(ローリエ、ローズマリー、タイム、パセリの茎など適宜)
- 固形コンソメ
- バター　・小麦粉

作り方／みじん切りにした玉ねぎ、にんにくをバターで炒め、赤ワインと固形コンソメ(砕いたもの少々)と香草を加え、弱火で半量程度まで煮詰めてから漉し器でこします。漉したソースを鍋で加熱しながら同量のバターと小麦粉を練り合わせたものを少々加えてとろみをつけ、赤ワインソースを作ります。赤ワインソースに温泉卵と生うに水たきをトッピングします。

いくら醤油漬とオクラのジュレ

材料
- いくら醤油漬
- オクラ
- 鶏がらスープ(1カップ)
- ゼラチン(5g)

作り方／オクラは茹でて小口切りにします。鍋に鶏がらスープとゼラチンを加え煮溶かし、冷蔵庫で冷やし固めます。スープが固まりかけたところにオクラを加えて切る様に混ぜ込みます。器にジュレ、いくら醤油漬を盛り付けます。

貝柱のうま煮の豆腐ムース和え

材料
- 貝柱のうま煮
- 木綿豆腐(1/2丁)
- 白味噌(大さじ2)
- 紹興酒(小さじ1)
- ゴマ油(少々)

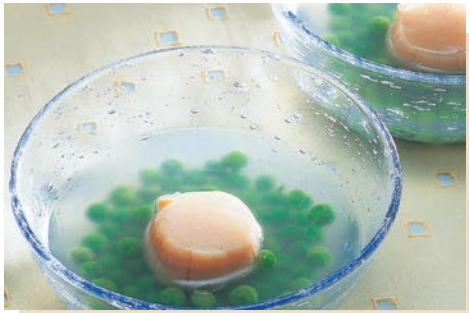
作り方／水切りした木綿豆腐、白味噌、紹興酒、ゴマ油をフードプロセッサにかけ、ムース状にします。貝柱のうま煮にムースを添えます。

帆立照焼醍醐味の冷やしワンタンじゅんさい添え

材料
- 帆立照焼醍醐味
- ワンタンの皮
- きゅうり
- じゅんさい
- だし汁
- 醤油

作り方／だし汁にじゅんさいとサイコロ状に切ったきゅうりを入れて煮立て、醤油で味を調えて冷やしておきます。ワンタンの皮に帆立照焼醍醐味を包んだものを茹でて水に取り、冷えただし汁に入れます。

帆立貝柱の酒蒸しとグリンピースの葛煮



材料
- **帆立貝柱の酒蒸し**
- グリンピース（1/2カップ）
- 塩
- 水溶き片栗粉
- 酒

作り方／1カップの湯に塩（小さじ1/2）を入れ、グリンピースを茹でます。豆に火が通ったら帆立貝柱の酒蒸しを入れ、塩と酒で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

さけ茶漬のポン酢餅

材料
- **さけ茶漬**（大さじ2）
- 枝豆（大さじ2）（茹でてサヤから出した豆）
- 針生姜（少々）
- 片栗粉（50g）
- ポン酢醤油（大さじ3）
- 水（100cc）

作り方／鍋に片栗粉、ポン酢醤油、水を入れ溶いておきます。鍋を弱火にかけ片栗粉の粘りが出て透明になるまでかき混ぜ、さけ茶漬、枝豆、針生姜を加えて混ぜ合わせます。混ぜ合わせた物をビニール袋に入れ、袋の下を少し切って絞り出し、氷水の中に一口大ずつ落とし入れます。冷えたら水を切り、分量外のさけ茶漬、枝豆、針生姜をトッピングします。お好みでラッピングをしてオードブルなどの一品にも最適です。

いか塩辛の先付け三種

材料
- **いかの赤作り**
- うずらの卵　・セロリ　・きゅうり
- 玉ねぎ　・ごま油
- **いかの白作り**
- パプリカ赤黄　・ごま油
- **いかの黒作り**
- スタッフドオリーブ　・玉ねぎ
- にんにく　・オリーブ油

作り方／**[いかの赤作り]**セロリ、きゅうり、玉ねぎを薄切りにして水にさらします。水を切った野菜の上に、いかの赤作り、うずらの卵を乗せ、ごま油をお好みの量かけます。**[いかの白作り]**千切りにしたパプリカをごま油で炒めて、粗熱が取れてから、いかの白作りと和えます。**[いかの黒作り]**スタッフドオリーブ、玉ねぎ、にんにくを刻み、オリーブ油で炒め、粗熱が取れてから、いかの黒作りと和えます。

雪大根のいくら醤油漬のせ黄身醤油添え

材料
- **いくら醤油漬**
- 大根（10cm位）
- 卵（2個）
- 淡口醤油（小さじ2）
- わさび（小さじ1）
- ごま油

作り方／卵は卵黄と卵白に分けておきます。大根は皮をむき5mm角のあられ切りにします。大根を熱湯に通し水気を切り、卵白と混ぜ合わせて小型のキッチンバット型に入れ、蒸し器で10～15分くらい弱火で蒸します。溶きほぐした卵黄に淡口醤油、ごま油、わさびを混ぜ合わせ、黄身醤油を作ります。器に黄身醤油を敷き、適当な大きさに切り分けた雪大根をのせ、いくら醤油漬を盛り付けます。

つぶ貝の酒香煮の佐渡わかめ蒸し

材料
- **つぶ貝の酒香煮**
- **佐渡わかめ**
- ごま油
- かんずり

作り方／水で戻して刻んだわかめに、つぶ貝の酒香煮の汁（大さじ1）、ごま油（小さじ1/2）、かんずり少々を和えます。器にわかめとつぶ貝の酒香煮を入れて、食品用ラップをかけ電子レンジで60秒程度加熱します。

スモークキングサーモンと温泉たまごのゼリー寄せ

材料〈2人前〉
- **スモークキングサーモン**（4枚）
- 温泉たまご（2個）
- コンソメスープ（500ml）
- 粉ゼラチン（10g）

作り方／コンソメスープを煮立てて粉ゼラチンを加え、コンソメのゼリー液を作ります。容器にゼリー液を数センチ程度入れて冷蔵庫で軽く冷やし固め、ゼリーの上に温泉たまご、サーモンをのせ更にゼリー液を加えて冷蔵庫で冷やし固めます。

こうじ納豆と切干大根のおろし和え

材料
- **こうじ納豆**(100g)
- **切干大根**(10g)
- 大根おろし(100g)
- みょうが

作り方／切干大根はさっと洗い、水に漬けて冷蔵庫で一晩戻しておきます。切干大根と大根おろしはさっと水気を切り、こうじ納豆と和えます。彩りに刻んだみょうがを添えます。

おにぎり明太子としめじのおろし和え

材料
- **おにぎり明太子**
- しめじ(1/2パック)
- ほうれん草(1/3束)
- 大根おろし(適宜)
- 柚子の皮
- 醤油(少々)
- サラダ油

作り方／しめじは石突きを取り除き小房に分け、ほうれん草は5㎝の長さに切り、サラダ油で炒めて醤油で味を付けます。水気を絞った大根おろしにおにぎり明太子を和えたものをかけ、柚子の皮を添えます。

鱈の親子漬とゴーヤの和え物

材料
- **鱈の親子漬**
- ゴーヤ
- 塩

作り方／種とワタを取り除いたゴーヤを薄切りにし、軽く塩をまぶして5分程おきます。沸騰したお湯でさっと茹でて冷水にとり、水分を軽くしぼります。鱈の親子漬とゴーヤを混ぜ合わせてビニール袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫で30分ほどなじませます。

松前漬のえのき茸和え

材料
- **松前漬**
- えのき茸
- 三つ葉

作り方／えのき茸は石突を取り半分の長さに切り、軽く湯がきます。松前漬とえのき茸を和え、刻んだ三つ葉をちらします。

いかの白作りの梅和え

材料
- **いかの白作り**(50g)
- **梅干漬**(2粒)
- チンゲンサイ(2株)
- おろしにんにく(小さじ1/2)
- ごま油(大さじ1)
- 醤油

作り方／梅干漬は種を取り除き、包丁の背でたたいておきます。茹でたチンゲンサイをざく切りにして、いかの白作り、梅干漬、おろしにんにくを和え、ごま油、醤油少々を加え味を調えます。

つぶ貝の酒香煮の涼風和え

材料
- **つぶ貝の酒香煮**
- もやし
- 青ねぎ
- 三つ葉
- 松の実
- 醤油
- 塩

作り方／もやしはさっと茹でて水を切ります。つぶ貝は3等分にスライスして、青ねぎは小口切り、三つ葉は適当な大きさに切ります。松の実、つぶ貝の汁を入れて和え、塩、醤油で味付けをします。

しその実漬ときゅうりのお漬け物

材料
- しその実漬
- きゅうり
- 塩
- 昆布

作り方／きゅうりは粗塩を振って板ずりをして、30分ほどおきます。水でさっと洗いながし、両端を切り落とし、長さを半分に切ります。切り口の端を1cmほど残し十文字に切り込みを入れます。きゅうりの切り込みに、しその実漬（小さじ1）を詰めます。ビニール袋に昆布を敷き、きゅうりを並べて袋の口を閉めて冷蔵庫で漬け込みます。

いかの白作りのキャロット・ラペ

材料
- いかの白作り（適宜）
- にんじん（1本）
- 松の実または胡桃（適宜）

〔調味液〕
- オレンジ絞り汁（1個分）
- レモン絞り汁（1/2個分）
- オリーブ油（大さじ1）
- 砂糖（大さじ1）
- 塩（少々）

作り方／にんじんは目の粗いチーズおろし器などで細長く切り、合わせた調味液に30分ほど漬け込みます。調味液を切ったにんじんをいかの白作りと合わせ、砕いた松の実などを散らします。

銀鱈粕漬の茶碗蒸し

材料
- 銀鱈粕漬
- 万能ねぎ
- 卵　・だし汁
- 酒　・塩
- 醤油　・ごま油

作り方／一口大に切った銀鱈粕漬をだし汁で煮て火を通しておきます。溶き卵に銀鱈を煮ただし汁を1対1の割合で混ぜ合わせ、酒、塩、醤油少々で味を調えて卵液を作ります。容器に銀鱈を入れ卵液をはり蒸します。万能ねぎを5cm幅に切り、ごま油で炒めたものを添えます。

たたききゅうりのおにぎり明太子和え

材料
- おにぎり明太子
- きゅうり

作り方／きゅうりは棒でたたき、食べやすい大きさに手で折ります。きゅうりにおにぎり明太子を和えます。

数の子べっ甲漬の春告げおひたし

材料
- 数の子べっ甲漬
- 菜の花
- せり
- だし汁
- 塩

作り方／数の子べっ甲漬の汁を同量のだし汁で割ります。菜の花は塩を少々加えた湯で色よく茹で、食べやすい大きさに切り、前述のだし汁に漬けて味をつけます。薄くスライスした数の子と菜の花、刻んだせりと和えます。

割干大根甘酢漬の青じそマリネ

材料
- 割干大根甘酢漬（1袋）
- きゅうり（1本）
- 青じそ（3枚）
- ごま油（小さじ1）
- 塩（小さじ1/4）

作り方／きゅうりは乱切りにし、塩をまぶしてしばらくおきます。青じそは千切りにしておきます。きゅうりの水分を軽くしぼり、水気をとってから割干大根甘酢漬、青じそ、ごま油と混ぜ合わせます。

洋風

さけ茶漬とおにぎり明太子のロールサンド

材料
- さけ茶漬
- おにぎり明太子
- サンドイッチ用パン
- カッテージチーズ
- 焼のり

作り方／サンドイッチ用パンに焼のりをのせ、カッテージチーズを塗り、さけ茶漬やおにぎり明太子をのせ、端から巻いてロール状にし、食用品ラップに包んで、形を整え、10分位落ち着かせ、食べやすい大きさに切ります。

こうじ納豆のサンドイッチ

材料
- こうじ納豆
- 胚芽系のパン
- みょうが
- 細ネギ
- バター
- 焼のり

作り方／小口切りにしたみょうがと細ネギをこうじ納豆と混ぜあわせ、バターで炒めます。炒めたこうじ納豆とちぎった焼のりをパンにはさみます。

帆立貝柱と椎茸の冷製茶碗蒸し

材料
- 帆立貝柱
- 干し椎茸
- 卵　・昆布だし
- 酒　・白醤油
- 塩　・水

作り方／帆立貝柱に酒少々を振りかけて一晩おいたものを、水に浸して冷蔵庫で戻しておきます。貝柱の戻し汁に昆布だしを混ぜ、合わせだしを作ります。よく溶きほぐした卵1に対し合わせだし3の割合（卵1個の場合、合わせだしは300cc）で混ぜ、卵液を作り、白醤油と塩で味付けをします。戻した貝柱を軽くほぐして茶碗に入れ、卵液を張って蒸し器で蒸します。椎茸は水だけで戻して前述の要領で卵液を作り、スライスした椎茸を具に茶碗蒸しを作ります。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。

貝柱のうま煮の茶わん蒸し

材料〈2人前〉
- 貝柱のうま煮
- 卵（1個）
- 塩（少々）

作り方／溶きほぐした卵に、水（150cc）、貝柱のうま煮の汁（25cc）、塩を混ぜ合わせザルで漉し、卵液を作ります。茶わんに軽くほぐした貝柱のうま煮と卵液をいれて蒸します。

おにぎり明太子のピザ

材料
- おにぎり明太子
- ピザクラスト
- マヨネーズ
- ピザ用チーズ
- 青じそ（みょうが、小葱）

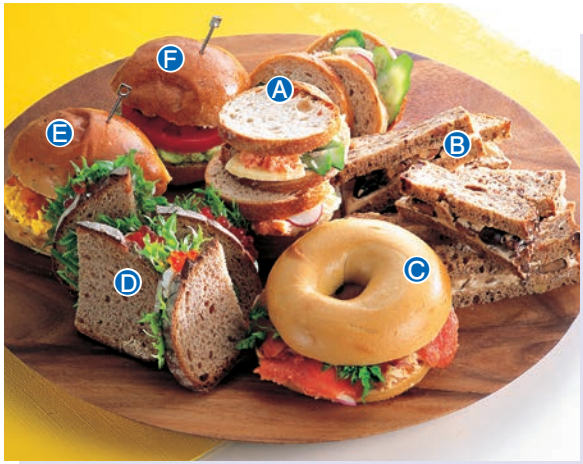
作り方／おにぎり明太子は同量のマヨネーズと合わせておきます。ピザクラストに明太子ソースをぬり、刻んだ青じそ、チーズをのせて、焦げ目が付くまで焼きます。（調理例では米粉ピザ生地を使用しました）

米粉ピザ生地の作り方／

□材料／米粉（200g）、ドライイースト（3g）、塩（3g）、砂糖（5g）、ぬるま湯（150cc位）、オリーブ油（大さじ1）

□作り方／米粉にドライイースト、塩、砂糖を入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて、耳たぶ位の固さに練ります。練り上げた生地にラップをかけ1時間位発酵させます。発酵した生地を適当な分量にとりわけ、ピザ生地の形にのばします。

加島屋クラブハウスサンド



材料
- Ⓐ さけ茶漬とチーズ、きゅうりとラディッシュ、マヨネーズ
- Ⓑ 丹波黒豆の甘煮とモカクリーム
- Ⓒ キングサーモンのづけ、にんじんと玉ねぎのコールスロー
- Ⓓ 塩いくらとサワークリーム、プリーツレタス
- Ⓔ 粒うにとスクランブルエッグ
- Ⓕ 帆立照焼醍醐味入りアボカドディップとトマト

加島屋のカナッペ

山海漬とカマンベールチーズのカナッペ・はちみつがけ

作り方／さいの目に切ったカマンベールチーズと山海漬を和え、フランスパンにのせてはちみつをかけます。

材料
- 山海漬
- カマンベールチーズ
- フランスパン
- はちみつ

鮭の味噌漬焼きほぐしとりんご煮・ブルーチーズのカナッペ

作り方／砂糖と水で炒め煮にしたりんごをフランスパンにのせ、鮭の味噌漬焼きほぐしとスライスしたブルーチーズをトッピングします。

材料
- 鮭の味噌漬焼きほぐし
- ブルーチーズ
- フランスパン
- りんご　・砂糖

たらこ醤油漬のホイップクリーム

作り方／ホイップした生クリームにたらこ醤油漬を混ぜ合わせ、お好みでカナッペに添えます。

材料
- たらこ醤油漬
- 生クリーム

スモーク紅鮭のスパイシーホットサンド

作り方／食パンにバターを塗り、カレー粉とチリパウダーをお好みで振りかけます。パンの間にスライスチーズ、スモーク紅鮭をはさみ、ホットサンド機で焼きます。

材料
- スモーク紅鮭
- スライスチーズ
- 食パン　・カレー粉
- バター　・チリパウダー

スモーク紅鮭とザワークラウトのオープンサンド

作り方／細切りのキャベツをコンソメスープ、白ワイン、白ワインビネガーで煮たものを冷ましてザワークラウトを作ります。薄切りのフランスパンにバターを塗り、オーブントースターで焼きます。パンの上にザワークラウト、スモーク紅鮭を盛りつけます。

材料
- スモーク紅鮭
- キャベツ（1/4個）
- コンソメスープ（100cc）
- 白ワイン（50cc）
- 白ワインビネガー（大さじ1）
- フランスパン
- バター

あられ茶漬とたまごのカナッペ

材料
- あられ茶漬（大さじ1）
- ゆで卵（2個）
- マヨネーズ（大さじ3）
- フランスパン

作り方／ゆで卵をフォークなどでつぶし、あられ茶漬とマヨネーズを混ぜ合わせます。薄切りにしたフランスパンにトッピングします。

いかの赤作りとキャベツのオープンサンド

材料
- いかの赤作り
- キャベツ（2枚分）
- にんにく
- オリーブ油
- 塩
- パン
- 黒こしょう
- バター

作り方／鍋にざく切りにしたキャベツ、おろしにんにく、塩、黒こしょう少々とオリーブ油（大さじ1）を入れ、鍋にふたをして、キャベツがしんなりするまで弱火にかけます。トーストしたパンにバターをぬり、キャベツ、いかの赤作りをのせます。

薫製紅鮭水煮のタルタルディップ

材料
- 薫製紅鮭水煮缶詰
- 玉ねぎ
- 青じそ
- 卵黄
- フランスパン

作り方／薫製紅鮭水煮缶詰に刻んだ玉ねぎ、青じそを混ぜ合わせ、皿にもり、中央に卵黄をのせます。卵黄と混ぜ合わせ、フランスパンなどにのせてお召し上がりください。

アボカドとたらこ茶漬のディップ

材料
- たらこ茶漬（50g）
- アボカド（1個）
- クリームチーズ（20g）
- ぽん酢（大さじ1）
- マヨネーズ（小さじ2）
- レモン汁（少々）

作り方／アボカドの皮をむき種を取り除き、ざく切りにします。材料を全てボウルに入れ滑らかになるまで混ぜ合わせ、器に盛ります。スティック野菜やパンなどにのせてお召し上がりください。

キングサーモン水煮のリエット

材料
- キングサーモン水煮（大缶）
- ケッパー（小さじ1）
- レモン汁（1/2個分）
- 黒こしょう

作り方／キングサーモンの皮は取り除いておきます。キングサーモンとケッパー、レモン汁をスプーンで混ぜ合わせ、黒こしょうで味を調えます。お好みでクレープやバゲットと一緒にいただきます。

いか塩辛のチーズプレート

材料
- いかの赤作り
- いかの白作り
- いかの黒作り
- チーズ各種（エメンタール、カマンベール、スモークチーズ、チェダー、ミモレットなど）

作り方／スライスしたチーズに塩辛を添えていただきます。

おにぎり明太子のキッシュ

材料
- おにぎり明太子(大さじ1)
- 冷凍パイ生地
- 牛乳(100cc)
- 卵(2個)
- 生クリーム(100cc)
- 長ねぎ(1本)
- シメジ(30g・1/4株)
- 青じそ

作り方／キッシュ型に薄くのばしたパイ生地を敷き詰め、170度のオーブンで20分ほど焼きます。ボウルに卵を溶きほぐし、生クリームと牛乳を加えてよく混ぜ合わせます。おにぎり明太子、斜めに刻んだ長ねぎ、ほぐしたシメジを加えて混ぜ合わせ、キッシュ生地に流し入れます。170度のオーブンで25分ほど焼き上げます。型から取り出し切り分けたキッシュに、刻んだ青じそとおにぎり明太子(分量外)をトッピングします。

キングサーモン甘味噌漬のクレープグラタン

材料
- キングサーモン甘味噌漬
- ほうれん草
- ホワイトソース
- サラダ油　・バター
- ピザ用チーズ

〔クレープ生地〕
- 薄力粉(100g)
- 卵(1個)
- 牛乳(1カップ)
- 溶かしバター(10g)
- 砂糖(5g)
- 塩(ひとつまみ)

作り方／クレープ生地の材料を混ぜ合わせ、サラダ油をひいたフライパンで薄く焼き上げておきます。キングサーモンの味噌はキッチンペーパーなどで取り除きます。ほうれん草は茹でて2㎝に刻みバターを和えておきます。クレープでキングサーモンとほうれん草を包み、耐熱皿にホワイトソースを敷き、クレープ包みをのせてホワイトソースをかぶせ、ピザ用チーズをかけて200度のオーブンで10分間焼きます。

サーモントラウト塩漬と銀鱈粕漬のアヒージョ

材料
- サーモントラウト塩漬
- 銀鱈粕漬
- エリンギ
- にんにく
- オリーブ油

作り方／サーモントラウト塩漬と銀鱈粕漬は一口大に切ります。エリンギは四つ割にします。小鍋に多めのオリーブ油とつぶしたにんにくを入れ弱火にかけます。エリンギを入れて泡が出始めたら、一口大に切った魚を入れ弱火でゆっくり加熱(油温70度～80度位)します。

スモーク紅鮭と大根のミルフィーユしその実漬バターかけ

材料
- スモーク紅鮭
- しその実漬(小さじ2)
- 大根(適宜)
- 塩
- バター(20g)

作り方／スモーク紅鮭の形に合わせて、大根を薄く切ります。スモーク紅鮭と大根を交互に重ね、ミルフィーユにします。室温に戻したバターに水分を切ったしその実漬を練り込み、食品用ラップでくるんで形を整え冷蔵庫で冷やし固めます。ミルフィーユを切り分け、しその実漬バターをトッピングします。

スモークキングサーモンのカルパッチョ風

材料
- スモークキングサーモン
- ピクルス
- オリーブ油

作り方／スモークキングサーモンを並べ、ピクルスを刻んで飾ります。お好みでオリーブ油をかけても美味しく召し上がれます。

たらばがに、北寄貝の水煮のパングラタン

材料
- たらばがに缶詰
- 北寄貝の水煮缶詰
- ホワイトソース
- ピザ用チーズ
- お好みのパン

作り方／たらばがにと北寄貝は食べやすい大きさに切ります。鍋にホワイトソースを温め、たらばがに、北寄貝をお好みで混ぜたものを、くり抜いたパンに詰めてピザ用チーズをちらして、オーブンで焼き上げます。

銀鱈甘味噌漬のカンペール風

材料
- 銀鱈甘味噌漬(2切)
- 白ワイン(1/2カップ)
- じゃがいも

〔ソース〕
- 粒マスタード(大さじ2)
- 卵黄(1個分)
- ワインビネガー(50cc)
- 白ワイン(大さじ2)
- バター(20g)

作り方／鍋に白ワインと銀鱈甘味噌漬を、漬け味噌とともに入れて加熱し、切身の両面を蒸し煮にします。別鍋にソースの材料を混ぜ合わせて加熱し、軽く煮詰めたソースをかけ、茹でたじゃがいもを添えます。

サーモントラウト塩漬とつぶ貝の酒香煮のアクアパッツァ

材料
- サーモントラウト塩漬(3切)
- つぶ貝の酒香煮(ビン1)
- つぶ貝の酒香煮の汁(50cc)
- オリーブ油(大さじ2)
- にんにく(2片)
- ブラックオリーブ(10粒)
- 白ワイン(100cc)
- コンソメスープ(200cc)
- バジル(適宜)

作り方／フライパンにオリーブ油を熱し、スライスしたにんにくを炒めて香りを出してから、サーモントラウト塩漬を焦げ目が付く程度に両面焼きます。つぶ貝の酒香煮を1ビン分とブラックオリーブ、白ワイン、コンソメスープ、つぶ貝の酒香煮の汁を加え、サーモントラウト塩漬に火が通るまで煮ます。彩りにバジルを添えていただきます。

サーモントラウト塩漬のエスカベッシュ

材料
- サーモントラウト塩漬
- 玉ねぎ　・ピーマン
- パプリカ
- 小麦粉　・揚げ油

〔ドレッシング〕
- 酢(大さじ2)
- はちみつ(大さじ1)
- 白ワイン(大さじ1)

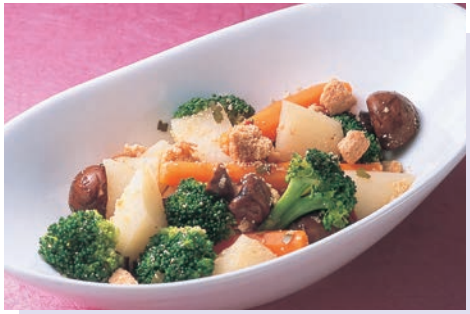
作り方／サーモントラウト塩漬の切り身を半分に切り、更に厚さを半分にスライスし、小麦粉をまぶして油で揚げます。ドレッシング材料を混ぜ合わせ、薄切りにした玉ねぎ、ピーマン、パプリカをドレッシングでマリネし、揚げた切り身にかけます。

銀鱈粕漬のバスク風スープ

材料
- 銀鱈粕漬(2切)
- 玉ねぎ(1/4個)
- にんにく(1片)
- 白ワイン(1/2カップ)
- 小麦粉(大さじ1)
- 一味唐辛子
- こしょう
- オリーブ油
- 水菜
- イタリアンパセリ

作り方／銀鱈粕漬は粕を取り除き、半分に切っておきます。みじん切りにした玉ねぎ、にんにく、パセリをオリーブ油で香りが出るまで炒めてから、銀鱈を加えて軽く焼きます。小麦粉をふりかけ、少し炒めてから白ワインと水(1カップ)を加え、とろみが出るまで煮ます。一味唐辛子、こしょうで味を調え、水菜とイタリアンパセリを飾り付けます。

たらこ茶漬のホットマリネ



材料
- たらこ茶漬
- ブロッコリー
- にんじん
- 大根
- ブラウンマッシュルーム
- 固形ブイヨン
- 酢(50cc)
- 砂糖(大さじ4)

作り方／固形ブイヨンを水300ccに溶かしたもので、食べやすい大きさに切った野菜を茹でます。野菜が柔らかくなったら、酢と砂糖を加え軽く煮込みます。温かい野菜にたらこ茶漬をまぶします。

キングサーモン塩漬のカッスーレ

材料
- キングサーモン塩漬(2切)
- 玉ねぎ(1個)
- にんにく(1片)
- ブロックベーコン(50g)
- ミックスビーンズ水煮(200g)
- ソーセージ(6本)
- 長ねぎ(2本)
- コンソメスープ(600cc)
- オリーブ油

作り方／鍋にオリーブ油を熱し、キングサーモン塩漬を両面色よく焼き色を付けて、取り出しておきます。オリーブ油を足して潰したにんにくを炒め、香りをだしてから、短冊に切ったベーコン、刻んだ玉ねぎ、ソーセージを加え炒めます。火が通ったらコンソメスープを加えて煮立て、ミックスビーンズ、5cm位に切った長ねぎ、キングサーモン塩漬を加えて弱火で煮込みます。

おにぎり明太子のスパイシーヴィシソワーズ

材料
- おにぎり明太子
- じゃがいも(2個)
- 玉ねぎ(1/2個)
- 長ねぎ(1/2本)
- 牛乳(200cc)
- コンソメスープ(300cc)
- バター(20g)
- 三つ葉

作り方／厚手の鍋を火にかけ、バターで玉ねぎと長ねぎの薄切りを炒めてから、薄切りにしたじゃがいもを加え軽く炒めます。コンソメスープを加えじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。粗熱を取ってからミキサーにかけ、牛乳を加え冷蔵庫で冷やします。冷えたスープに、おにぎり明太子を混ぜあわせ、三つ葉を添えます。

つぶ貝の酒香煮のポタージュ

材料
- つぶ貝の酒香煮
- ジャガイモ(2個)
- 玉ねぎ(1/2個)
- バター(20g)
- 牛乳(150cc)
- 塩　・こしょう

作り方／❶ジャガイモと玉ねぎは薄切りにしてバターで炒めます。細かく切ったつぶ貝(3個分)を加えてさらに炒めてから、酒香煮の汁(50cc)を入れてしばらく煮ます。❷粗熱が取れた①と牛乳(150cc)、水(50cc)をミキサーにかけ、塩・こしょうで味を調え、食べやすい大きさに切ったつぶ貝をトッピングします。

スモークキングサーモンとアスパラガスのスフレオムレツ

材料
- スモークキングサーモン
- 卵(3個)
- アスパラガス
- バター

作り方／アスパラガスは食べやすい長さに切り、バターでソテーしておきます。卵は卵黄と卵白に分け、卵白は5分立くらいに泡立てたものに溶いた卵黄を混ぜあわせます。フライパンにバターを溶かし、オムレツを作る要領でスモークキングサーモンとアスパラガスを包みこみ焼きあげます。

さけ茶漬のニョッキ

材料
- さけ茶漬(大さじ3)
- じゃがいも(4個)
- 強力粉(1カップ)
- 卵(1個)　・こしょう
- 玉ねぎ(1/2個)
- 卵黄(2個分)
- 生クリーム(50cc)
- オリーブ油　・塩

作り方／皮をむいたじゃがいもを茹でてつぶしておきます。じゃがいもに強力粉と卵を混ぜ合わせ、さけ茶漬を加えて耳たぶほどの硬さに練り上げ、棒状に整形して1cmほどの厚さに切り、沸騰したお湯でニョッキが浮き上がるまで茹でます。スライスした玉ねぎをフライパンに入れオリーブ油で炒め、玉ねぎが透き通ったらニョッキを入れます。火を止め、溶いた卵黄と生クリームで和えて、塩、こしょうで味を調えます。

帆立照焼糸作りのパンケーキ

材料
- 帆立照焼糸作り(30g)
- ホットケーキミックス粉(150g)
- 豆乳(100cc)
- 卵(2個)
- 木綿豆腐(1/4丁)

作り方／卵は卵黄と卵白に分け、卵白は泡立ててメレンゲにしておきます。ホットケーキミックス粉に豆乳と溶いた卵黄、水切りした木綿豆腐を崩してよく混ぜ合わせたものとメレンゲを加え、帆立照焼糸作りを加えてホットプレートで焼きます。お好みでスクランブルエッグを添えていただきます。

鍋・椀物

帆立照焼オイル漬といかの白作りのキムチ鍋

材料
- 帆立照焼オイル漬
- いかの白作り
- キムチ(100g)
- 長ねぎ(1本)　・にら
- 春菊　・豆腐
- にんにく(1片)
- コチュジャン(小さじ1)
- 酒(大さじ1)
- 砂糖(小さじ1)
- 味噌(大さじ2)
- ごま油
- だし汁(800cc)

作り方／フライパンにごま油を熱し、スライスしたにんにくを炒めます。ななめ切りにした長ねぎとキムチを加えて炒めて土鍋に移し、だし汁を加えます。沸騰したらコチュジャン、酒、砂糖を加えて煮込みます。味噌を溶き入れ、帆立照焼オイル漬、豆腐、刻んだにらと春菊を加えて煮立て、最後にいかの白作りを加えます。

キングサーモン塩漬のリボリータ(トスカーナ風ミネストローネ)

材料
- キングサーモン塩漬
  (その他の切身でも可)
- 玉ねぎ(1/2個)
- セロリ(1/2本)
- にんじん(1/2本)
- 紫キャベツ(中1/4個)
- にんにく
- カットトマト缶(1缶)
- 赤ワイン(50mℓ)
- 固形コンソメ(1個)
- オリーブ油
- 塩　・こしょう
- オレガノ
- パルメザンチーズ
- ローズマリー

作り方／キングサーモンは皮を取り除き一口大に切ります。にんにくはみじん切り、その他の野菜は1cm角に切ります。鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒めてから、玉ねぎ、セロリ、にんじんを軽く炒めます。水(2カップ)と赤ワイン、紫キャベツ、カットトマト、コンソメを加えて根菜が柔らかくなるまで弱火で煮込みます。キングサーモンを加えて軽く煮てから、塩、こしょう、オレガノで味を調えます。器に盛りつけパルメザンチーズを振り、ローズマリーを添えます。

キングサーモン水煮だんごのスープ鍋

材料
〔鮭だんご〕
- キングサーモン水煮缶詰(大缶)
- 万能ねぎ(2本)
- 溶き卵(1/2個分)
- 片栗粉(大さじ2)
- おろし生姜(少々)
- 黒ごま(少々)
- ねり辛子(小さじ1)
- 塩(少々)

〔スープ〕
- 鶏がらスープ
- 酒　・塩

〔鍋具材〕
- 水菜　・まいたけ

作り方／鮭だんごの材料を混ぜ合わせておきます。鍋に鶏がらスープを入れ調味料で味を調え、沸騰したら鮭だんごをスプーンなどで一口大に丸めて入れて煮ます。あくを取り、鍋具材も入れて煮ます。

銀鱈粕漬のみぞれ椀

材料
- 銀鱈粕漬
- 大根おろし
- 出し汁
- 片栗粉
- ゆず
- 三つ葉

作り方／銀鱈粕漬を焼き、出し汁、大根おろし、三つ葉、片栗粉または葛であんを作り、お椀に盛った銀鱈粕漬にかけます。

さけ茶漬と塩いくらの洋風粕汁

材料
- さけ茶漬(100g)
- 塩いくら
- 里芋(2個)
- 玉ねぎ(1個)
- レタス(3枚)
- 練り粕(100g)
- バター(20g)
- 牛乳(2カップ)
- 固形コンソメ(1個)
- 味噌(少々)

作り方／玉ねぎはみじん切り、里芋は1cm幅に切ります。鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒めます。水(2カップ)と、固形コンソメを入れて溶かし、練り粕、牛乳、里芋を加えて、弱火で加熱します。里芋がやわらかくなったら、さけ茶漬を入れます。味噌で味を調え、ちぎったレタスを加え、塩いくらをトッピングします。

鱈の親子漬のサンラータン

材料〈2人前〉
- 鱈の親子漬(120g)
- 干し椎茸(1枚)
- たけのこ水煮(適宜)
- 豆腐(1/2丁)
- 卵(1個)
- 万能ねぎ
- 中華スープの素(大さじ1)
- 酒(大さじ1)
- 醤油(大さじ2)
- 塩　・こしょう
- 片栗粉　・ラー油

作り方／干し椎茸は水で戻しておきます。たけのこは細切り、椎茸は薄切りにします。中華スープの素に椎茸の戻し汁と水を加え人数分の分量にし、鱈の親子漬、たけのこ、椎茸を煮ます。ひと煮たちしたら酒少々を加え醤油、塩、こしょうで味を調えます。食べやすい大きさに切った豆腐を入れ水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立ったら溶き卵を流しいれます。火を止めてからラー油で辛味をつけ、刻んだ万能ねぎをちらします。

紅鮭水煮の豆腐スープ

材料
- 紅鮭水煮缶詰(小缶)
- 絹ごし豆腐(1/2丁)
- 長ねぎ(1本)
- にんにく
- 生姜　・塩
- 醤油　・ごま油
- 片栗粉　・ラー油

作り方／鍋にごま油を熱し、みじん切りにした長ねぎ、にんにく、生姜を香りが出るまで炒めます。水切りした豆腐を手でちぎって加え、水300ccと紅鮭水煮缶詰を汁ごと入れて軽く煮込み、塩、醤油で味を調えます。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、お好みでラー油を加えます。

佐渡わかめとゴーヤの味噌汁

材料
- 佐渡産カットわかめ(5g)
- ゴーヤ(1/4本)
- ごま油(小さじ2)
- 白すりごま(大さじ3)
- だし汁(500mℓ)
- 酒(大さじ1)
- 味噌(大さじ2)

作り方／わかめは水で戻しておきます。ゴーヤは種とわたを除き薄切りにし、ごま油で炒めます。すりごま、だし汁、酒を加え、煮立ったらわかめを入れて味噌を溶かします。

帆立照焼醍醐味のオニオングラタンスープ

材料
- 帆立照焼醍醐味
- 玉ねぎ(3個)
- バター(大さじ1)
- 固形コンソメ(1個)
- フランスパン
- 塩　・こしょう
- パセリ

作り方／スライスした玉ねぎをバターで飴色になるまで炒めます。水(2カップ)と固形コンソメを加えて煮込み、塩、こしょうで味を調えます。耐熱スープ皿にオニオンスープを入れて、焼いたフランスパンをのせ、帆立照焼醍醐味をトッピングしてオーブントースターで焼き色をつけます。いろどりに刻んだパセリを散らします。

帆立貝柱の水煮と枝豆の冷製スープ

材料
- 帆立貝柱の水煮(1缶)
- 豆乳(400mℓ)
- 枝豆
- 塩
- こしょう

作り方／枝豆は塩茹でし、鞘から取り出し薄皮をむいておきます。帆立貝柱の水煮缶詰と豆乳を鍋に入れて弱火で温めます。温まったら枝豆を加えて、塩、こしょうで味付けをして冷まします。

帆立照焼オイル漬と栗の和風ポタージュスープ

材料
- 帆立照焼オイル漬
- 花どんこ椎茸(40g)
- 栗ペースト(大さじ3)
- たまねぎ(1/2個)
- 固形コンソメ(1個)
- 生クリーム(40cc)
- バター(20g)
- 塩　・こしょう

作り方／花どんこ椎茸は水で戻しておきます。スライスした花どんこ椎茸とたまねぎを鍋に入れバターで炒めてから、ミキサーでペースト状にします。栗ペースト、椎茸の戻し汁(400cc)、固形コンソメを水100ccで溶いたものを加えてミキサーで混ぜあわせてから鍋に戻して温め、生クリームと塩・こしょうで味を調えます。帆立照焼オイル漬をトッピングし、オイル漬のオイルをかけます。

麺

たらこ醤油漬の釜玉うどん

材料
- たらこ醤油漬
- 讃岐うどん
- 卵黄
- ねぎ

作り方／釜揚げの讃岐うどんに、たらこ醤油漬、卵黄、刻みねぎをトッピングします。

いくら醤油漬の和風焼そば

材料
- いくら醤油漬
- 日本そば
- 長ねぎ
- 三つ葉
- めんつゆ
- サラダ油

作り方／フライパンにサラダ油を熱し、薄切りにした長ねぎと茹でた日本そばを炒めて、めんつゆで味付けをします。皿に盛りつけ、いくら醤油漬と三つ葉をのせます。

一塩生干いかとキャベツのミルクスープ

材料
- 一塩生干いか
- キャベツ
- 玉ねぎ
- コンソメスープ(2カップ)
- 牛乳(大さじ2)
- 粒こしょう

作り方／くし切りにしたキャベツと玉ねぎをコンソメスープで煮ます。キャベツと玉ねぎがやわらかくなったら火を止め、ななめ切りにした一塩生干いかと牛乳を加え、一塩生干いかに火が通るまで煮ます。お好みで粒こしょうを散らします。

帆立照焼醍醐味とそら豆のすり流し

材料
- 帆立照焼醍醐味
- そら豆
- 昆布だし
- 塩

作り方／そら豆は塩茹でにして皮をむき、昆布だしと共にミキサーにかけスープ状にし、塩で味を調えます。器に帆立照焼醍醐味を入れ、そら豆のスープをかけます。

北寄貝の水煮とトマトのすり流し

材料
- 北寄貝の水煮缶詰
- トマト
- 鶏がらスープの素
- 塩

作り方／トマトは皮を湯むきして種を取り除き粗く刻んでから、鍋で少々煮立たせます。鶏がらスープと共にトマトをミキサーにかけスープ状にし、塩で味を調えます。器に食べやすい大きさに切った北寄貝を入れトマトのスープをかけます。

※すり流しはそうめんのつけダレとしても美味しくお召し上がりいただけます。

なめ茸の月見パスタ

材料
- なめ茸
- パスタ
- バター
- 卵黄
- 黒こしょう

作り方／茹でたパスタをバターで軽く炒め、なめ茸と和えて皿に盛ります。卵黄をのせ、黒こしょうをかけます。卵黄をくずしながら、パスタとからめてお召し上がりください。

キングサーモン水煮とペンネのカルボナーラ

材料〈2人前〉
- キングサーモン水煮缶詰(100g)
- ペンネ(120g)
- 卵黄(3個分)
- 生クリーム(大さじ4)
- パルメザンチーズ(大さじ4)
- 塩(少々)
- あら挽き黒こしょう

作り方／汁を切ったキングサーモン水煮、卵黄、生クリームを混ぜ合わせ、塩で味を調えソースを作ります。茹で上げたペンネにパルメザンチーズを混ぜ合わせてから、ソースとからめます。最後にあら挽き黒こしょうを散らします。

帆立照焼オイル漬のパスタマスタードソース風味

材料
- 帆立照焼オイル漬
- パスタ(フィットチーネ、プリマベーラなど)
- 玉ねぎ
- にんにく
- マスタード
- 塩　・こしょう

作り方／にんにくと玉ねぎをスライスします。フライパンに帆立照焼オイル漬のオイルを熱し、にんにくを香りが立つまで炒めてから玉ねぎを加え、軽く炒めます。茹でたパスタと帆立照焼オイル漬を加えて混ぜ合わせ、お好みの量のマスタードを加え、塩、こしょうで味を調えます。

帆立照焼オイル漬のトマト麺

材料
- 帆立照焼オイル漬
- トマト
- 冷麦
- イタリアンパセリ
- 岩塩

作り方／冷麦は茹でて冷ましておきます。スライスしたトマトの上に、冷麦と帆立照焼オイル漬を盛り付け、イタリアンパセリとオイル漬のオイルを和えたものをかけ、岩塩をふります。

サーモントラウト粕漬としその実漬の韓国風和え麺

材料
- サーモントラウト粕漬
- しその実漬
- そうめん
- きゅうり
- 糸とうがらし
- 醤油　・ごま油
- おろしにんにく

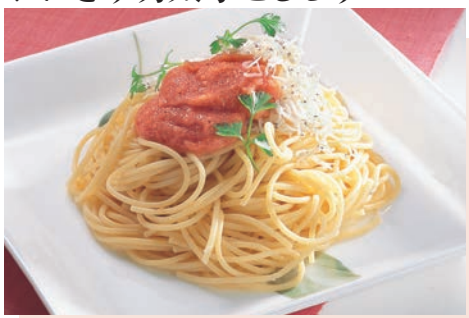
作り方／サーモントラウト粕漬は皿にとり食品用ラップをかけて、電子レンジで1分30秒ほど加熱し、身をほぐしておきます。そうめんは半分に折ってから茹でて流水で洗ってぬめりを取ります。きゅうりは縦半分に切ったものを、斜めの薄切りにします。そうめんをしその実漬とにんにく、しその実漬の汁で和えて醤油、ごま油で味を調え、ほぐしたサーモントラウト、きゅうり、糸とうがらしをトッピングします。

鱈のみりん干しのトマトパスタ

材料
- 鱈のみりん干し(60g)
- パスタ(コンキリエ適宜)
- トマト(大1個)
- にんにく(1片)
- 玉ねぎ(1/2個)
- オリーブ油
- 白ワイン(1カップ)
- 塩　・こしょう

作り方／鱈のみりん干しは2cm幅に切り、白ワインに3時間ほど浸けこんでおきます。トマトは皮と種を取り除き、粗みじんに刻みます。にんにくと玉ねぎはみじん切りにします。フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めてから、みりん干しを加え更に炒めます。次にトマトを加えて煮込み、白ワイン、塩こしょうで味を調え、茹であげたパスタを混ぜ合わせます。

おにぎり明太子としらすのパスタ



材料
- おにぎり明太子（大さじ2）
- おろしにんにく
- オリーブ油
- 黒こしょう
- しらす干し
- パスタ（100g）

作り方／おにぎり明太子、オリーブ油、おろしにんにく、黒こしょうを混ぜ合わせてソースを作ります。茹でたパスタにしらす干しとソースを乗せます。

帆立照焼醍醐味のナポリタン

材料
- 帆立照焼醍醐味
- 干し椎茸
- パスタ
- 玉ねぎ
- ピーマン
- ベーコン
- バター
- トマトケチャップ

作り方／玉ねぎ、ピーマン、干し椎茸、ベーコンなど、お好みの具材をバターで炒めます。茹でたパスタを入れ、トマトケチャップで味付けをして盛りつけたパスタの上に、帆立照焼醍醐味をトッピングします。

一塩生干いかのペペロンチーノ

材料
- 一塩生干いか
- スパゲッティ
- にんにく
- 赤唐辛子（輪切）
- オリーブ油
- 塩
- こしょう

作り方／一塩生干いかを細切りにし、にんにくはスライスしておきます。オリーブ油でにんにくを炒めて香りをだし、一塩生干いかと赤唐辛子を軽く炒め、茹でたスパゲッティをからめて、塩、こしょうで味を調えます。

野菜味噌漬（にんじん・なす）のジャージャー麺

材料
- 野菜味噌漬（にんじん・なす）
- ひき肉（合いびき）
- 中華麺　・卵黄
- ごま油
- テンメンジャン

※テンメンジャンがない場合、野菜味噌漬の味噌、または普通の味噌に砂糖を混ぜたもので代用できます。

作り方／ひき肉を炒めてテンメンジャンで味付けし、肉味噌を作ります。野菜味噌漬のにんじんとなすを刻んでごま油を和えておきます。茹でた中華麺の上に、肉味噌、ごま油で和えた野菜味噌漬、卵黄をのせ、しっかり混ぜてお召し上がりください。

さけ茶漬の和風冷やしつけ麺

材料
- さけ茶漬
- オクラ
- 青ねぎ
- 酒　・ごま油
- 白ごま
- 和風だし
- 中華麺　・塩

作り方／昆布の風味をきかせた和風だしに酒、塩で味をつけ、ごま油を少々加えます。そこに茹でて輪切りにしたオクラと、刻み青ねぎを加えて冷やします。冷えたつけダレに、さけ茶漬と白ごまを加え、冷やした麺をつけてお召しあがりください。

サラダ

帆立貝柱の酒蒸しのバハマサラダ

材料
- **帆立貝柱の酒蒸し**
- パプリカ
- トマト
- フレンチドレッシング
- オレンジ果汁

作り方／トマトは皮を湯むきして種を取り除きます。パプリカ、トマトを粗みじん切りにし、フレンチドレッシングとオレンジ果汁を同量で割ったものに和え、帆立貝柱の酒蒸しにかけます。

しその実漬の爽やかサラダ

材料
- **しその実漬**
- レタス
- 玉ねぎ
- 青じそ

〔ドレッシング〕
- 酢（大さじ1）
- サラダ油（大さじ1）
- しその実漬の汁（小さじ1）
- 塩　・こしょう

作り方／玉ねぎはスライスして水にさらします。千切りにしたレタス、青じそ、玉ねぎをしその実漬と和えて、ドレッシングをかけます。

さけ茶漬の雑穀米サラダ

材料
- **さけ茶漬**
- 雑穀ミックス
- 米　・大根
- 水菜
- 調味料（醤油小さじ2、酢小さじ2、ごま油少々）

作り方／炊いた雑穀ごはんを冷ましておきます。千切りの大根と刻んだ水菜を調味料に和えてから雑穀ごはんと混ぜ、さけ茶漬をちらします。

さけ茶漬とミックスビーンズのサラダ

材料
- **さけ茶漬**
- ミックスビーンズ（缶詰）
- 玉ねぎ
- ピーマン
- ドレッシング

作り方／玉ねぎとピーマンをさいの目に切り、さけ茶漬、ミックスビーンズとともに、お好みのドレッシングで和えます。

帆立照焼糸作りともやしとニラのサラダ

材料
- **帆立照焼糸作り**
- もやし　・ニラ
- 紫玉ねぎ　・塩
- サラダ油

〔ドレッシング〕
- ごま油（大さじ1）
- 酢（大さじ2）
- ナンプラー（大さじ1）

作り方／紫玉ねぎはスライスして水にさらしておきます。ニラは3㎝位に切ります。もやしとニラを塩とサラダ油少々加えたお湯で茹でてザルに取り、冷まします。もやし、ニラ、スライスした紫玉ねぎをドレッシングで和え帆立照焼糸作りをトッピングします。

いかの赤作りとキャベツのサラダ

材料
- いかの赤作り
- キャベツ
- おろしにんにく
- 黒こしょう

作り方／キャベツは1㎝幅に刻み軽く茹で、おろしにんにく、黒こしょうで下味をつけて冷蔵庫で冷やしておきます。冷えたキャベツにいかの赤作りをトッピングします。

塩いくらと豆腐のオリーブオイル和え

材料
- 塩いくら
- 木綿豆腐（1/2丁）
- かぶ　・レタス
- トマト
- オリーブ油（大さじ1）
- 塩　・黒こしょう

作り方／かぶは皮をむき薄切りにします。レタスはちぎって、トマトは半月に切ります。豆腐は大きめに崩し、電子レンジで1分間加熱し水切りをします。豆腐が冷めてから、塩いくら、かぶ、レタスと一緒にオリーブ油で和え、塩、黒こしょうで味を調えます。

粒うにとじゅんさいの豆腐サラダ

材料
- 粒うに
- じゅんさい
- 豆腐
- ルッコラ
- ポン酢

作り方／豆腐の上に粒うに、じゅんさい、ルッコラを盛りつけ、ポン酢をかけます。

サーモントラウト塩漬のマリネサラダ

材料
- サーモントラウト塩漬
- アスパラ
- 玉ねぎ
- 紫玉ねぎ
- パプリカ
- シークワーサージュース
- ディル

作り方／サラダ油を熱したフライパンで一口サイズに切ったサーモントラウト塩漬を焼きます。アスパラ、玉ねぎ、紫玉ねぎ、パプリカを大きめに刻み、フライパンで焼いて焦げ目をつけます。ディルを加えたシークワーサージュースにサーモントラウト塩漬、焼き野菜を30分ほど漬け込みます。シークワーサージュースの代わりにレモンの絞り汁や、お好みのお酢でも代用できます。

キングサーモンのづけの中華風サラダ

材料
- キングサーモンのづけ
- 大根　・にんじん
- 長ねぎ　・青ねぎ
- 三つ葉　・すだち
- ワンタンの皮
- サラダ油

〔ドレッシング〕
- キングサーモンのづけのタレ
- オリーブ油
- 七味唐辛子

作り方／大根、にんじん、長ねぎはせん切りにし、青ねぎ、三つ葉は5㎝程度の長さに切り、すだちは薄切りにします。ワンタンの皮はサラダ油で揚げて、食べやすい大きさに割ります。器にキングサーモンのづけと野菜、ワンタンの皮を盛り付けます。キングサーモンのづけのタレと同量のオリーブ油を混ぜ、七味唐辛子を少々振り、ドレッシングを作ります。キングサーモンのづけにお好みの野菜を合わせ、ドレッシングをかけていただきます。

かぼちゃと帆立照焼醍醐味のサラダ

材料
- 帆立照焼醍醐味（80g）
- かぼちゃ（300g）
- レーズン（大さじ2）
- スライスアーモンド（適宜）
- 塩（適宜）
- こしょう（適宜）

作り方／耐熱皿に一口大に切り分けたかぼちゃを入れ、水少々をふりかけて食品用ラップでフタをし、柔らかくなるまで5分程電子レンジで加熱します。かぼちゃをスプーンで軽くつぶし、粗熱が取れたら帆立照焼醍醐味とレーズン、塩、こしょうを混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やします。器に盛り付け、帆立照焼醍醐味（分量外）とスライスアーモンドをトッピングします。

デザート

帆立照焼醍醐味のスイートポテト

材料
- **帆立照焼醍醐味**
- さつまいも（500g）
- バター（50g）
- 牛乳（80cc）
- 卵黄（1個分）
- 塩（少々）

作り方／さつまいもは適当な大きさに切ってから、20分ほど蒸します。蒸しあがってから皮をむき裏ごしをして、バター、牛乳、卵黄、塩を加えよく混ぜ合わせて形を作ります。中央をくぼませて帆立照焼醍醐味をのせ、表面に卵黄をハケで塗り、オーブントースターで軽く焼き色をつけます。

貝柱のうま煮のいも餅

材料
- **貝柱のうま煮**
- じゃがいも
- 片栗粉（じゃがいも1個に対し大さじ2）
- バター

作り方／じゃがいもは皮をむき、茹でてつぶします。じゃがいもに片栗粉とほぐした貝柱うま煮を混ぜこねて、食べやすい大きさに丸めます。フライパンにバターを入れ両面に焼き色をつけ、最後にうま煮の汁を加えて煮からめます。（じゃがいもの代わりにカボチャでもお試しください）

粒うにとじゃがいものサラダ

材料
- **粒うに**
- じゃがいも
- 生クリーム
- バター
- 塩
- レッドペッパー
- イタリアンパセリ

作り方／じゃがいもは皮をむいてから茹でて、潰しておきます。じゃがいもに生クリームとバターを合わせ、塩、レッドペッパーで味を調え、粒うにをトッピングします。

野菜味噌漬（みょうが・きゅうり）のポテトサラダ

材料
- **野菜味噌漬**（みょうが・きゅうり）
- じゃがいも
- マヨネーズ
- 黒こしょう

作り方／皮をむいたじゃがいもを適当な大きさに切り、水を入れてラップをして電子レンジで加熱します。やわらかくなったじゃがいもをつぶし、野菜味噌漬のみょうがときゅうりを刻んだものを混ぜ、マヨネーズと黒こしょうで味を調えます。

梅干漬のホット甘酒

材料
- 梅干漬
- 甘酒
- 生姜（1片）
- 砂糖（大さじ1）

作り方／皮をむいてスライスした生姜に水100ccと砂糖を加えて甘く煮て生姜シロップを作ります。温めた甘酒に生姜シロップを加え、種を取り除いた梅干漬を入れます。

丹波黒豆の甘煮のお茶寒天蜜

材料
- 丹波黒豆の甘煮
- 粉寒天
- 煎茶
- 黒蜜
- 抹茶

作り方／鍋に粉寒天と規定の半量の水を入れて加熱し溶かします。更に濃く入れた煎茶を分量まで入れ、型に流し冷蔵庫で冷やし固めます。寒天が固まったらサイコロ状に切り、丹波黒豆の甘煮と黒蜜をかけ、抹茶をちらします。

丹波黒豆の甘煮のアジアンフロート

材料
- 丹波黒豆の甘煮
- ココナッツミルク
- バニラアイス

作り方／ココナッツミルクに丹波黒豆の甘煮の汁をお好みで混ぜ合わせ、黒豆とバニラアイスをトッピングします。

丹波黒豆の甘煮のプリン

材料

〔プリン〕
- 丹波黒豆の甘煮の汁（50mℓ）
- 牛乳（200mℓ）
- 卵（2個）・砂糖（大さじ2）
- 飾り用の黒豆と汁

〔カラメル〕
- 砂糖（大さじ1）
- 水（大さじ2）
- お湯（大さじ1）

作り方／［カラメル］小鍋に水と砂糖を煮立て、褐色に色がついたら火を止め、お湯を加え混ぜて、器に等分に分けておきます。
［プリン］溶き卵に牛乳、砂糖、丹波黒豆の甘煮の汁を混ぜ合わせ、ザルでこして器に注ぎ入れます。器が入る鍋にお湯を沸かし（器の高さの半分くらい）、火を止めて器を入れ、フタをして10分間弱火にかけ、火を止めます。そのまま10分間おいてから取り出します。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、飾り用の黒豆と汁をかけます。

丹波黒豆の甘煮のティラミス

材料
- 丹波黒豆の甘煮
- マスカルポーネチーズ（150g）
- 卵黄（2個分）
- 卵白（1個分）
- 生クリーム（150cc）
- グラニュー糖（60g）
- スポンジケーキ
- リキュール（ラム酒など）

作り方／❶スポンジケーキはサイコロ状に切り、リキュールに浸しておきます。❷生クリームは8分立てに泡立てます。❸マスカルポーネチーズと卵黄を混ぜ合わせ、黒豆（50g）を加えてミキサーにかけます。❹卵白とグラニュー糖を泡立てメレンゲを作ります。❺生クリームに③と④を混ぜあわせます。❻容器にスポンジケーキを入れ⑤をのせ、黒豆をトッピングし冷蔵庫で冷やします。

丹波黒豆の甘煮の里芋ぜんざい

材料
- 丹波黒豆の甘煮（160g）
- 里芋（2個）
- かぼちゃ（少々）
- 砂糖（大さじ2）
- 塩（1つまみ）
- サラダ油
- ごま油　・片栗粉

作り方／里芋は皮をむいて角切りにし、芯が無くなるまで電子レンジにかけます。多めのサラダ油に香りづけのごま油少々を加えた油を熱し、里芋に焦げ目がつくまで焼きます。鍋に丹波黒豆の甘煮を汁ごと入れ、水1カップと砂糖、塩、里芋を加えて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけます。皮をむいてさいの目に切ったかぼちゃを電子レンジにかけて柔らかくしたものを、いろどりにトッピングします。

スモーク紅鮭の米粉マフィン

材料
- スモーク紅鮭
- クリームチーズ
- 米粉(150g)
- ベーキングパウダー(小さじ1)
- 牛乳(100cc)
- バター(50g)
- 卵(1個)
- 砂糖(10g)
- 黒こしょう

作り方／❶室温に戻したバターと砂糖をボールに入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせます。❷溶き卵を3～4回に分けて混ぜ合わせ、振るっておいた米粉、ベーキングパウダーの半量を加え、ゴムべらでざっくり混ぜます。❸②に半量の牛乳を加え混ぜ合わせてから、残りの粉、牛乳の順に加えて生地を作ります。❹マフィン型に生地を半量いれ、スモーク紅鮭、クリームチーズを適量加えて、残りの生地を乗せます。❺飾りにスモーク紅鮭とチーズをのせ、黒こしょうを振りかけ、180度のオーブンで30分間焼きます。(他のスモーク製品でもお試しください。米粉の代わりに薄力粉でも美味しく作れます。)

丹波黒豆の甘煮のカスタードムース

※直径5cmのセルクル型6個分

材料
- 丹波黒豆の甘煮

〔クッキー生地〕
- クッキー(8枚位:50g)
- バター(30g)

〔カスタード生地〕
- 卵黄(2個)
- 砂糖(30g)
- 小麦粉(10g)
- 牛乳(100mℓ)

〔クリーム生地〕
- 生クリーム(100mℓ)
- 黒豆(適宜)
- 黒豆の汁(大さじ1)
- 砂糖(10g)
- 粉ゼラチン(5g)

作り方／❶クッキーをビニール袋に入れて麺棒などでたたいて砕き、室温で柔らかく戻したバターを加えて練ります。セルクル型の内側にクッキングシートを巻き、底にクッキー生地を1cmくらいの厚さに敷き詰め、型を作ります。❷鍋に溶いた卵黄、砂糖、小麦粉をよく混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えながら弱火にかけて練り上げ、滑らかに仕上げてカスタードクリームを作り、冷ましておきます。❸生クリームに黒豆の汁、砂糖を加えしっかりと泡立てます。カスタードクリームと生クリームの生地、黒豆、粉ゼラチン(大さじ3のお湯で溶かす)を混ぜ合わせ、①で作った型に入れ、冷蔵庫で冷やし固め黒豆をトッピングします。

帆立貝柱味噌のパウンドケーキ

材料
- 帆立貝柱味噌(大さじ2)
- ホットケーキミックス(1カップ)
- 卵(1個)
- 牛乳(50cc)
- 砂糖(大さじ2)
- サラダ油

作り方／ホットケーキミックスに溶き卵、牛乳、砂糖(お好みで)を混ぜ合わせたものに、帆立貝柱味噌をよく混ぜます。サラダ油を薄く塗った型に流し込み、200℃に温めたオーブンで20分ほど焼きます。

丹波黒豆の甘煮のフレンチトースト

材料
- 丹波黒豆の甘煮
- 食パン(2枚)
- 卵(1個)
- 牛乳(70cc)
- バター
- シナモンパウダー

作り方／溶き卵に牛乳と黒豆の汁(30cc)を混ぜあわせ、食パンを10分ほど浸します。フライパンにバターを熱し、浸した食パンの両面を焼いて焦げ目をつけます。器に盛り黒豆の汁をかけ、黒豆とシナモンパウダーをトッピングします。

丹波黒豆の甘煮のシベリア

材料
- 丹波黒豆の甘煮
- マスカルポーネチーズ(30g)
- バター(20g)
- グラニュー糖(5g)
- こしょう
- トースト(4枚)

作り方／バター、マスカルポーネチーズ、グラニュー糖、こしょうを混ぜ合せます。トーストに塗り黒豆をのせて挟みます。

手作りの味

新潟 加島屋

電話 0120-00-5050(無料)

FAX 0120-00-7070(無料)

加島屋ネットショップ

http://www.kashimaya.com/

株式会社 加島屋

〒951-8612 新潟市中央区東堀前通8番町

〈代表電話〉025-229-0105(有料)

〈代表FAX〉025-229-5873(有料)

http://www.kashimaya.jp/

おいしさつづり

料理アイデア手帳 第4巻

●おいしさつづり 料理アイデア集 第30集～第39集より

発　行：2014年11月

VEGETABLE OIL INK