

# 和風おつまみ

2004年4月1日実施 講師: 新元則子

## メニュー:

- ・菜飯
- ・ツナとキャベツの包み揚げ
- ・いわしのフライと大根の酢の物 (佐渡の郷土料理)
- ・緑豆麺のケチャップ味イカソースかけ

## 菜飯

**材料:** 大根の葉、米5合

### 作り方:

1. ご飯を炊く。
2. 大根の葉をゆで、みじん切りにする。
3. 絞った大根の葉をご飯にまぜ、軽く塩で味付けする。

## ツナとキャベツの包み揚げ

**材料:** キャベツ、ツナ缶、マヨネーズ、ぎょうざの皮、塩

### 作り方:

1. キャベツを千切りし、塩をふってしばらくおき、水で洗う。
2. ツナ缶の油をきって千切りキャベツ、マヨネーズとまぜる。
3. 餃子の皮のまわりを水でぬらし、平らに包む。
4. 350度の油で揚げる。

## いわしのフライと大根の酢の物 (佐渡の郷土料理)

**材料:** いわし8尾、片栗粉、大根、塩、寿司酢、白ごま

### 作り方:

1. いわしの頭とはらわたをとる。
2. 指で開いて骨を取り除く。(小骨は気にしない)
3. かたくり粉をまぶす。
4. 350度の油で揚げる。
5. 大根を薄切りにし、塩もみしたあと、しばって洗う。
6. 寿司酢と白ごまを加える。
7. あげたいわしを加えて重しをする。(たかの爪を入れるときれい)

## イカのチリソース

**材料:** イカ、にんにく、しょうが、たまねぎ1個、トマト小2個、ソース(ケチャップ、酒、チリソース(豆板醤でもよい)、砂糖) 緑豆麺、ねぎ

### 作り方:

1. フライパンに油を熱してみじん切りのにんにくとしょうがを炒める。
2. みじん切りしたたまねぎを加え、ラメ色になるまで根気よく炒める。
3. 皮をむいてみじん切りにしたトマトを加える。
4. ソース(ケチャップ、酒、チリソース、砂糖)を加え、味見しておく。
5. 緑豆麺(春雨でも可)を油で揚げて膨張させる。
6. イカの内臓をとり、のぞき、4分の1に切る。
7. キッチンペーパーでイカの水気を取り、かたくり粉をつけて350度で揚げる。
8. ソースを火に戻してイカを入れ、ねぎのみじん切りを加える。
9. 緑豆麺の上にかざる。