

生春巻き

材料（4人分）

生春巻きの皮	8枚
えび	32尾
ニンジン	1本
キュウリ	1/2本
サラダかぼちゃ	1/4個
くき漬け	適量
生節し	適量

1. ニンジン、キュウリ、サラダかぼちゃ、生節しを細切りにする。
くき漬けは粗みじん切りにする。
2. えびの頭、しっぽ、殻をとり、酒を振りかける。
3. 生春巻きの皮を水にくぐらせる。（表面がまんべんなく濡れば硬いままでよい。）
4. 生春巻きの皮の半分より少し手前部分にむいたえびを並べてのせる。
5. えびの上にニンジン、キュウリのせる。
（ほか好みでサラダかぼちゃ、ニンジン、くき漬け、生節しを組み合わせでのせる）
6. 生春巻きの皮を、具材を包み込むように手前から奥にむかって折り込む。
7. 生春巻きの皮の両側を内側に折り込む。
8. 生春巻きの皮を奥にむかって巻ききる。
9. 巻いた生春巻きをカットし、盛り付ける。

生春巻きのソース

味噌マヨ	材料をすべて混ぜるだけ
味噌	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3
生姜（すりおろす）	適量（お好み量）
ごま油	1～2滴
水（のばす場合）	適量（お好み量）

じゃばらヨーグルト	材料をすべて混ぜるだけ
ヨーグルト（プレーン）	大さじ2
じゃばらジュース(orレモン汁)	大さじ1（やや多めに）
酢	大さじ1
クレイジーソルト	隠し味程度
粗挽きコショウ	適量（お好み量）

スイートチリ

酢	大さじ3
砂糖（orハチミツ）	大さじ2
じゃばらジュース(orレモン汁)	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

- 全ての材料を耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけてレンジ（500～600w）で2分ほど加熱。
もしくは鍋でゆっくり混ぜながら、砂糖が溶けてとろみがつくまで加熱。
※レンジ・鍋とも焦げるまで加熱しないよう注意



海と山のエキスタっぷりスープ

材料（4人分）

ひろめ（もどした状態）	大さじ1~2
なめこ	大さじ1~2
玉ねぎ	4分の1
プチトマト	2個
鶏ガラスープ	600cc
卵	1個
牡蠣のオイル漬け	4~8粒

A 水溶き片栗粉

片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

B 仕上げ

玄米酢	20cc
レモン汁	20cc
薄口醤油	大さじ1

1. 塩蔵ひろめは食べやすい大きさに切り、塩抜き（水洗い→水に3分浸す）して余計な水分を切っておく。
2. なめこはさっと洗い、ザルに上げる。
3. 玉ねぎはうす切りにする。プチトマトは縦半分にする。卵はよく溶いておく。
4. 鍋に鶏ガラスープと玉ねぎを入れて、中火で玉ねぎが半透明になるまで煮る。
5. ひろめ、なめこ、プチトマトを加えて、再び沸いたら弱火にする。
6. Aを流し入れて、とろみを付ける。
7. 溶き卵を糸状に流し入れて、ひと混ぜする。
8. Bを加えて、軽く沸騰させ、火を止めて味見をする。
9. 器に盛り、牡蠣のオイル漬けを添える。

☆ポイントは油の乳化と酢の酸味を出さないため、必要以上に沸騰させずできるだけ具材の大きさを揃えて、火を通しやすくします。

☆今回は牡蠣のオイル漬けに生姜と油が入っているので使いませんが、お好みで生姜汁やごま油を加えると風味が増します。

☆下記の食材に代用できます。

- 玉ねぎ、プチトマト→野菜(人参、長ネギetc…)
- ひろめ→わかめ
- なめこ→きのこ(ぶなしめじ、エリンギetc…)
- 牡蠣のオイル漬け→豆腐、肉(鶏or豚)
- 玄米酢→黒酢・穀物酢



みかんと牛乳のてんぐさゼリー

材料（4人前）

テングサ	7g
水	2カップ
酢	小さじ1/2
みかんジュース	200cc
はちみつ	大さじ3
牛乳	20cc



1. テングサを良く水洗いする。（水の濁りがなくなるまで）
2. 水にテングサを10分浸してふやかす。
3. 水とテングサに酢を加えて火にかける。
4. 少し煮立ってきたらかき混ぜる。
5. 粘り気が出てきたら、バットの上にザルとふきんをセットし、鍋の中の水を流し入れる。
6. 1時間ほどおいて固めると、ところてんの完成。
7. 適当な大きさに切って、水（分量外）に浸し、冷蔵庫に入れる。
8. 水を何度か換えて、臭みをとる。（3時間程度）
9. ところてんを小さく切り、4/5を鍋に入れて火にかける。
10. みかんジュースを別の鍋で温める。
11. ところてんが溶けたら、そこに熱したみかんジュースとはちみつ大さじ2を入れる。
12. 粗熱がとれたら、ざるなどでこしながら器にそそぐ。
13. みかんゼリーがある程度固まったら、残りのところてんを火にかける。
14. みかんゼリーと同じ要領で作し、みかんゼリーの上にこしながら注ぐ。
15. 固まったら冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

☆6~8の工程はてんぐさ特有の臭みを抜くためのものです。

匂いが気にならない場合は、こしたテングサ液に温めたみかんジュースや牛乳を入れて作ってもかまいません。

☆ところてんに、きな粉、砂糖、塩を混ぜたものをかけてもおいしく食べられます。