

鳥羽海上保安部 巡視艇しまなみ

～～鳥羽の磯香る明太カキ丼～～

あおさと蓮根のしんじょ椀とともに



材料（4人前）

【明太カキ丼】

- ・かき…24個
- ・卵…4個
- ・長ねぎ…2本
- ・三つ葉…少々
- ・辛子明太子…適量
- ・片栗粉…適量
- ・小麦粉…適量
- ・サラダ油…適量
- ・乾のり…少々
- ・ご飯…どんぶり4杯分

A【特製甘辛明太だれ】

- ・辛子明太子…1腹
- ・酒…大さじ4
- ・みりん…大さじ4
- ・濃口しょうゆ…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2

【あおさと蓮根のしんじょ椀】

- ・はんぺん…1枚
- ・れんこん…1節
- ・あおさ…大さじ3
- ・片栗粉…大さじ2
- ・塩…少々
- ・菜の花（穂先）…4本
- ・しいたけ…4個
- ・柚子の皮…少々
- ・酢…小さじ1（水500ml）

【出汁】

・水…400ml ・白だし…大きじ2 ・薄口しょうゆ…小さじ1

作り方

【明太カキ丼】

1. 特製甘辛明太だれを作る。
 - (1) 辛子明太子は、薄皮に切り込みを入れ、包丁で卵をこそげ出す。
 - (2) (1)の辛子明太子と酒、みりん、濃口しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。
2. 乾のりをフライパンで香り立つ程度に焼き、袋に入れ、細くなるまで揉み、もみのりを作る。
3. お好みの固さのゆで卵を作る。
4. 長ねぎを3cmの長さに切り、両面をこんがり焼き、混ぜ合わせた【A】大きじ1を絡め、フライパンから取り出しておく。
5. かきをざるに上げ、片栗粉を入れ、もみこみ、流水で片栗粉を洗い流す。
6. 水気をふき取ったかきに薄く小麦粉をまぶす。
7. フライパンにサラダ油を中火で熱し、6のかきの両面を焼き色がつくまで焼く。
8. 両面が焼けたら、弱火にし、余分な油をふき取り、【A】を入れ、かきに絡める。たれに照りが出てきたら火を止める。
9. どんぶりにご飯を盛り、もみのりを散らし、かきをのせる。辛子明太子、長ねぎ、ゆで卵、三つ葉をのせてできあがり。

<ポイント>

1. のりは、乾のりを焼くことにより、磯の香りがより楽しめます。
2. かきに片栗粉をもみこむことにより、片栗粉がかきの表面の汚れを吸着して臭みの原因をきれいに洗い流すことができます。
3. かきに小麦粉をまぶし焼くことにより、こんがり焼き目がつき、そこにたれが絡み、味がしっかり馴染みます。
4. かきの両面を焼いたときに、余分な油をキッチンペーパー等でふき取ることにより、油とたれの水分が分離せずにたれの絡みがよくなります。

【あおさと蓮根のしんじょ椀】

1. れんこんは、皮を剥き3等分にして、酢水に15分浸け、あく抜きをする。

2. 水気をふき取り、れんこんを細かく、みじん切りにする。
3. 袋にはんぺんを入れて形がなくなるまで揉む。
4. 袋にれんこん、あおさ、片栗粉、塩を入れてさらに揉み混ぜる。
5. 混ぜたら4等分にして、ラップにのせて、四方から包み、茶巾結びをして輪ゴムで縛る。
6. 茶巾結びしたタネが被るぐらいの量の沸騰しない程度の温度の湯で4分間茹でる。
7. 菜の花を下ゆでし、冷水にとっておく。
8. 出汁を作る。
 - (1) 水と白だしを鍋に入れて温める。
 - (2) (1) に薄口しょうゆを入れる。
9. 出汁にしいたけを入れて2～3分間温めた後に菜の花を入れる。
10. 椀に、ラップから取りだした6、しいたけ、菜の花を盛り付け、出汁を入れる。
11. 柚子の皮をあしらいできあがり。

<ポイント>

1. れんこんは、食感が残る程度に細かくみじん切りにすることが大切です。
2. 白身魚やえび等のすり身の代わりに、はんぺんを使うので手軽に作れます。