

ハタハタのオイルサーدين(油漬け)



材料

ハタハタ	適量(今回は10匹)
塩	小さじ5 (2尾に対し小さじ1)
黒胡椒(粒)	30粒 (1尾に対し3~5粒)
ローリエ	3枚 (3尾に対し1枚)
にんにく	2片 (3尾に対し1片)
サラダ油	400cc
オリーブオイル	200cc

1 作り方

1) 材料の下準備

ハタハタは頭を落とし、内臓を取り出し水洗いする。(3枚に下しても良)

2) 塩漬けにする。

魚2尾に対し、小さじ1の塩を馴染ませる。塩分10%の塩水に漬けこんでも可。冷蔵庫で30分~2時間寝かせる。(今回は1時間) 1時間以上(長時間)漬けるとかなり塩辛くなるので注意。

3) オイルで煮る。

塩をしたハタハタは、軽く水洗いをしてキッチンペーパーで水分を取る。フライパンにハタハタを並べたら、ローリエ・黒胡椒(粒)・にんにく・鷹の爪等を入れる。ハタハタが被るくらいまでオイルを静かに注ぎ火をつける。(中火) プツプツと小さな泡が立ってきたら、火を弱める。(弱火)

4) 保存する

粗熱が取れたら、各保存容器に保存する。タッパーの場合、容器に入れ、冷えたらしっかりと蓋をする。保存瓶の場合 … 瓶の場合は、事前に煮沸消毒をし乾いたものを使用。

ハタハタのロールモップ(酢漬け)のレシピ

特徴:キュウリと玉ねぎをハタハタで巻いたロールモップをりんご酢に漬けたものです。
冷やしてオードブルとして頂きます。

ハタハタ	適量 (今回は7匹で試作)
塩	60g (水に対し10%の塩分)
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/2個
りんご酢	200ml
水	100ml
グラニュー糖	20g
黒胡椒(粒)	6粒
ローリエ	2枚
鷹の爪	1本



1 作り方

1) 材料の下準備

ハタハタは頭を落とし、3枚に下ろす。保存瓶は、沸騰した湯に漬けて煮沸消毒する。

2) 塩漬けにする。

バット(又はタッパー)に水と塩を入れ、漬け液を作る。1)で下したハタハタを漬け液に漬けこむ。液が染み込むまで、2～3時間置く。(今回は1時間)

3) 酢漬け調味料を作る。

鍋に酢・砂糖・スパイスを入れ、ゆっくりと沸騰させ1～2分煮た後しっかり冷やす。

4) ロールモップを作る。

清潔なまな板に切り身を下にして置き、切り身の尾にきゅうりと玉ねぎを置いて丸める。丸めた後、それぞれのロールモップを爪楊枝でとめる。

5) 酢漬け液に漬け込む。

殺菌した瓶にロールモップをぎっしりと詰める。冷ました酢をスパイスごと注ぎ、ロールモップが完全に浸るようにする。(余ったきゅうりや玉ねぎを隙間に詰めても良い)

6) 漬け込み方法

必要であれば、さらに酢を入れる。密封して、冷蔵庫で3～4日保存して熟成させる。

ハタハタ(しょつつる)のほろほろクッキー

特徴:しょつつるの甘味が程よい、さくとした食感が特徴のレシピです。



材 料

薄力粉	70g
砂糖	30g
サラダ油	30cc
しょつつる	小さじ1 (5cc)

1 作り方

1) 粉類を混ぜる

砂糖・サラダ油・しょつつるを混ぜる。薄力粉を入れ、さっくりと混ぜる。ぼろぼろしてきたら、手でまとめる。

2) 型抜きする。

5mm程の厚さに伸ばし、好きな形に切る又は抜く。切り取った生地はオーブンシートに隙間をとりつつ並べる。

3) オーブンで焼く

生地を成形している間に170℃に余熱しておく。170℃で15～17分程焼く。焼き上がったら、網の上に乗せ冷ます。焼き上がりは柔らかいので、網の上に置く際は気を付ける。

肴リエットのレシピ

特徴：ムース状になっているので、パンやクラッカーにつけて頂きます

分量

鮭	200g
白ワイン	50cc
生クリーム	50cc
塩	少々
玉ねぎ	1/2 個
ローリエ	2 枚
黒こしょう	5 粒



工程

1. 玉ねぎをオリーブオイルでじっくり炒める。



2. 1に鮭の身を入れ、炒める。
3. 酒、ローリエ、粒こしょうを入れて煮る。
4. 生クリームを加え水分が半分になるまで煮る。



5. ローリエを除いてフードプロセッサーで良く攪拌する。



6. 容器に入れる。クラッカーやパンにつけて頂く。

プラムネクターのレシピ

特徴：酸味と甘さのバランスがいい、添加物を使用していない口当たりの良いドリンクです。

材料

プラム	7kg（種と皮を取り除き約5Kg）
グラニュー糖	適量
蒸留水または水	5L



作り方

- ① プラムを湯むきする。
- ② ①のプラムをパステライザー70度で攪拌して種を分離させ、素早く果汁をとりだす。
- ③ ②の果樹を再びパステライザーに戻し蒸留水（水）を加え攪拌する。
- ④ ③にグラニュー糖を加え17度にして更に攪拌する。（この際余熱でグラニュー糖が溶けるので加熱はしない。）
- ⑤ ④をミキサーにかけてプラムの繊維を細かくしてトロミを加える。
- ⑥ 瓶詰めと栓をする。