

【数の子の鯉のぼり生春巻き】

〈材料／4人分〉

ライスペーパー 4枚、数の子 4本、きゅうり 1/2本、ラディッシュ 2個、水菜 適量、焼き海苔 少々、春雨 20g、ニンジン 20g、乾燥きくらげ 3g

調味料A（しょうゆ、酢 各小さじ1、砂糖、ごま油 各小さじ1/2）、スイートチリソース 適量

〈作り方〉

- ① きゅうり、ラディッシュは小口切りにする。水菜は、10cm程に切っておく
 - ② ニンジンは千切りにし、春雨は熱湯で戻しておく。きくらげは水で戻し、石突を取って千切りにし、ニンジンと春雨を合わせて調味料Aで下味をつける。
 - ③ ライスペーパーを濡らしてラップの上におき、②と数の子、きゅうり、ラディッシュ、水菜を載せてしっかりと巻く。
 - ④ 海苔で目と口を作り、数の子に載せる。スイートチリソースをつけながらいただく。
-

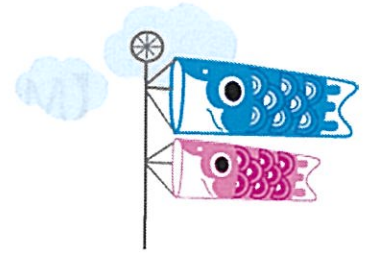
【数の子と塩昆布の和風パスタ】

〈材料4人分〉

味付け数の子 200g、塩昆布 10g、にんにく 1片、赤唐辛子 1本、しめじ 100g、水菜 1/3束、オリーブオイル 大さじ1、粗びきコショウ 適量、スパゲッティ 240g、数の子の漬け汁 約50cc

〈作り方〉

- ① 数の子は食べやすい大きさに切っておき、にんにくは薄切り、赤唐辛子は半分に折り、種を取っておく。しめじは石突を取って小房に分ける。水菜は5cmの長さに切っておく。
- ② お鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲッティを茹で始める。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を弱火で炒めて、香りが出たら赤唐辛子を取り出して、しめじを加える。
- ④ ③に塩昆布、数の子の漬け汁、スパゲッティの茹で汁を適量加えて、固めに茹で上げたスパゲッティを入れて味を絡めたら、数の子を加えて塩、コショウで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛って、水菜を載せる。



【数の子ポテトサラダ & ポップオーバー】

〈材料／4人分〉

数の子ポテトサラダ(塩抜き数の子 2〜3本、じゃがいも 2個、玉ネギ 1/6個、茹で卵 1個、
サラダ油、酢 各小さじ1、マヨネーズ 大さじ2、塩、コショウ 各少々)

ポップオーバー(フランスパン専用粉 45g、塩 1g、牛乳 50g、卵1個、サラダ油 大さじ1/2)
パセリのみじん切り 少々、バター 少々

〈作り方〉

- ① 数の子ポテトサラダを作る。数の子は食べやすい大きさに切っておく。じゃがいもは茹でて皮をむいてつぶし、熱いうちに玉ネギの薄切り、サラダ油、酢を混ぜて冷ます。マヨネーズ、塩、コショウで味をととのえて、数の子と刻んだ茹で卵を混ぜる。
- ② ポップオーバーを作る。ボールにフランスパン専用粉と塩を混ぜ、牛乳、卵、サラダ油を合わせたものを少しずつ加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ③ 型にバターを塗って②を入れて200度に予熱したオーブンに入れて30分程焼く。途中でオーブンを開けないように注意する。
- ④ ③が冷めたら上を切り、1のサラダを入れてパセリのみじん切りを散らす。

【味付け数の子の作り方】

〈材料〉

塩数の子300g、水3リットル、塩小さじ3

調味液(だし汁200cc、しょうゆ、みりん、酒各大さじ2)

〈作り方〉

- ① ボールに水1リットル、塩小さじ1を入れてよく溶かし、塩数の子を入れて3時間ほどおき、薄皮を指の腹で丁寧に取り除き、塩水を取り換えて更に3時間おく。これを3回ほど繰り返す。
- ② 少し食べてみて、程よい塩加減になっていたら水気をキッチンペーパーで拭き取り、残っている薄皮もきれいに取り除く。
- ③ 調味液を一旦煮立たせた後、冷ましてから②を一晩ほど漬けておく。