



旨味をつまったオリーブ油が  
ごちそうです。

## 車エビのアヒージョ

### 材料 (2人分)

車エビ(殻と身に分ける)…4尾	【エビ油】
にんにく(みじん切り)…2片	車エビの殻……………適宜
赤唐辛子……………2本	サラダ油……………ひたひた
エリンギ(スライスする)…2本	
オリーブ油……………200cc	
塩……………小さじ1/2	
イタリアンパセリ……………適宜	



エビ油の作り方: 鍋に車エビの殻を入れ、サラダ油をひたひたに注いで20分程度弱火にかければできあがり。

### 作り方

- ① 鍋にオリーブ油・にんにく・赤唐辛子・エリンギ・車エビの殻を入れ、中火にかける。
- ② エリンギに火が通ったら車エビの身を加える。
- ③ 塩で味を調え、イタリアンパセリを散らしたらできあがり。エビ油を適宜加えてもよい。

子どもたちの大好きな料理をアレンジすれば  
自然とおさかな好きに。知・徳・体を育てます。

## 釜揚げしらすたっぷりの PIZZA

### 材料 (ラージサイズ 25~30cm1枚分)

強力粉……………80g	【トッピング】
薄力粉……………100g	釜揚げしらす……………たっぷり
ドライイースト……………小さじ1	ピザ用チーズ・黒こしょう…各適宜
オリーブ油……………大さじ1	にんにく(スライス)……………1片
塩……………小さじ1/2	バジルの葉・オリーブ油…各適宜
砂糖……………小さじ2	ハーブソルト…適宜(なくてもよい)
水……………90cc	

### 作り方

- ① ボウルに A を入れてよくこねる。
- ② 乾燥しないよう水で濡らしたペーパータオルをかぶせ、暖かいところにおいて20分くらい発酵させる。生地が1.5倍くらいに膨らんでいれば生地のできあがり。
- ③ クッキングシートに①を伸ばし、ピザ用チーズ、にんにく、釜揚げしらすをのせて黒こしょうをふる。さらにお好みでピザ用チーズをのせてオリーブ油をまわしかけ、200℃のオーブンで10~15分焼く。焼き上がりにバジルの葉、お好みでハーブソルト、オリーブ油をまわしかける。

### Point

生地に刻み海苔を混ぜてもおいしいですよ。

この魚でも代用OK!

エビ、イカ、タイ

お肉の代わりにじゃこ天で。  
地魚の旨味が広がって  
いつもの料理を新鮮な味わいに変えてくれます。

## じゃこ天焼きそば じゃこ天

### 材料 (1人分)

焼きそば麺……………1玉	にら(4~5cm長さに切る)
キャベツ(食べやすい大きさに切る)	……………1/4束
……………2枚	じゃこ天(1cm幅に切る)……………1枚
もやし……………1/2袋	塩こうじ……………大さじ2
かまぼこ(薄切り)……………3cm	ごま油……………大さじ1/2



この魚でも代用OK! 練り製品全般

### 作り方

- 耐熱皿に焼きそば麺、キャベツ、もやし、かまぼこ、にら、じゃこ天の順に入れる。塩こうじを全体にまぶす。
- ふんわりラップをして電子レンジ (500W) で9分加熱する。
- 加熱後、ごま油をかけ、全体を混ぜたらできあがり。

Point

もちろん!  
電子レンジを使わずに、焼いてもおいしくできますよ!

貝柱は加熱すると甘みが増し、  
よりいっそう、その魅力を楽しめます。

## 貝柱の炊き込みご飯 アコヤ貝

### 材料 (4~5人分)

アコヤ貝の貝柱 …150g(3%の塩水で洗う)	A	酒……………大さじ2
米……………3合		しょうが(千切り)……………1片
水……………540cc		出し昆布……………10cm角1枚
A 薄口しょうゆ……………大さじ2		刻み海苔……………適宜
	みりん……………大さじ1	大葉(千切り)……………5枚



この魚でも代用OK! カキ、ヒオウギ貝など貝類全般

### 作り方

- 貝柱は酒・塩(分量外)少々をふっておく。米は洗って30分おく。
- 炊飯器にAを入れて混ぜ、  
①の米を入れる。出し昆布をおき、②の貝柱を全体に広げて炊く。
- 炊き上がったら全体をさっくり混ぜ、器に盛り付け、大葉・刻み海苔をのせる。