

# 本日のメニュー

鯉のたたき  
鯉のカルパッチョ  
サンマのハンバーグ  
サンマのつみれ汁  
塩辛の Pasta  
枝豆とワカメの酢の物  
お取り寄せ商品の試食  
スイーツ

## サンマのハンバーグの作り方

★サンマ	2尾
★たまご	1個
★豆腐	半丁
★ネギ	10cm
★片栗粉	大さじ1
★生姜すりおろし	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
大根おろし	適量
ポン酢	適量

サンマは3枚におろす。フードプロセッサーでミンチにするか、包丁で叩いてミンチ状にする。  
最初からミンチになっているものを買っても良い！  
豆腐にキッチンペーパーを巻き付け、800Wのレンジで3分加熱する。あら熱をとっておく。  
ネギをみじん切りにする。  
★の材料を全てボールに入れて混ぜ合わせる。  
1つ分の大きさに丸めたら、叩いて空気を抜く。  
強火のフライパンで表面に焦げ目を付けたら、料理酒を注ぎ入れフタをして蒸し焼きにする。

## サンマのつみれ汁の作り方

★サンマ	3尾
★味噌	小さじ1
★片栗粉	大さじ1
★たまご	1個
★生姜	適量
出汁昆布	1枚
醤油	小さじ2 (適量でOK)
麵つゆ	大さじ2 (適量でOK)
水	600cc

サンマのミンチを作る。(上記ハンバーグを参照)  
鍋に水と出汁昆布を入れて火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。  
★の材料を全てボールに入れて混ぜ合わせる。  
だし汁を沸騰させたら、つみれを1個分づつ鍋の中に入れていく。  
つみれが浮いてきたら、醤油と麵つゆで味付けする。

## 塩辛の冷製Pastaの作り方

パスタ (1.7mmくらい)	1個
塩辛	大さじ1.5
ニンニク	1かけ
オリーブオイル	適量
コショウ	少々

お湯に塩を多めに入れる。  
パスタは指定された時間ピッタリまで茹でる。  
火をかける前のフライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかける。香りが立ったら火を止める。  
パスタが茹で上がったたらすぐに冷水で洗う。  
フライパンのガーリックオイルと絡める。  
パスタをお皿に盛りつけて、その上に塩辛を乗せる。  
粗挽きの黒コショウを多めに振りかける。

※ポイント

オリーブオイルを使うときは

加熱する → ピュアオリーブオイル

加熱しない → エクストラバージンオイル