

ほたて麴

Ingredients

- 米麴・・・100g
- 水・・・100cc
- 干しほたて貝柱・・・10g
- ほたてパウダー・・・小さじ2
- 塩・・・30g

Directions

1.米麴と塩を手ですりあわせる。
1・と水をあわせて、干しほたて貝柱・
ほたてパウダーを加える。

◎毎日2.3回底からかき混ぜて麴が溶けて
塩味がまろやかになるまで常温で発酵さ
せる。

◎ヨーグルティアなどの発酵器に入れて
58度で8時間低温加熱する。

◎ジップロックなどのジッパー付きビニ
ール袋に入れて炊飯器のお釜にいれ、お
湯（水道のお湯位の温度→40度で大丈夫
です）をジップロックが浸かるくらいま
でそそぎ、蓋をして
保温ボタンを押し8時間加熱する



Notes

干しほたて貝柱を切昆布に ほたてパウダーを大さじ1の粉かつおに
すると、だし麴になります。

だし麴で根菜を煮たり、そのままスープに、またお好きなオイルとレモン果汁（またはコンブチャ・米
酢など）とあわせてドレッシングにするのもおすすめです。

えび出汁

Ingredients

- 干し海老・・・5g
- 海老パウダー・・・大さじ 1
- 水・・・200cc
- いしる・・・大さじ 2

Directions

1. 干し海老・海老パウダー・水を合わせて火にかけ一煮立ちさせる。
2. 冷ましていしるを加える



Notes

保存期間は冷蔵庫で1週間です。

干し海老をかつおぶしに変えて、いしるを白たまり（または薄口しょうゆ）に変えればかつお白だしになります。

一口お稲荷さん

Ingredients

- 油揚げ・・・1枚
- =A=
- 水・・・200cc
- えびだし・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ1
- この煮汁で油揚げ4枚煮ることが出来ます。
- ごはん・・・100g
- =B=
- 米酢・・・小さじ2
 - 素炊き糖・・・小さじ2
 - 昆布粉（あればひとつまみ）
-
- 白炒りごま・・・小さじ1
 - 蒸しえび・・・2尾
 - 海苔・・・1/2枚

Directions

- 1.油揚げは熱湯を回しかけ油切りする。長さを半分に切る。
- 2.Aを鍋に合わせて1を入れて落とし蓋をして15分煮る。
- 3.（煮汁が少ないので落し蓋は必須です。もしくは耐熱容器に合わせてふんわりラップをして電子レンジ600wで2分加熱でもOK）
- 4.Bを合わせてごはんに混ぜ、酢飯を作る。
- 5.油揚げを広げて海苔を置き、酢飯をのせ端から巻いて楊枝でとめる。



和風コールスロー

Ingredients

- キャベツ・・・葉2枚 150g
- 人参・・・1/6本（50g）
- ほうたて麺・・・大さじ1
- レモン果汁・・・大さじ1
- 柚子の皮・・・1／2個分

Directions

- 1.キャベツ、人参は千切りにしてほたて麺で和える。
- 2.5分ほどおいて、出てきた水気を優しく絞り、レモン果汁をあわせる。
- 3.器に盛り、柚子の皮を添える。

ほたてソーセージ

Ingredients

- 鶏むねひき肉・・・200g
- 長ねぎ・・・5cm
- ほたて缶・・・小1/2缶
- ほたて麺・・・小さじ1

Directions

1. 長ねぎはみじん切りにして鶏むね肉とあわせ、ほたて麺をあわせて粘りが出るまでしっかり混ぜる。
2. ほたて缶を缶汁ごといれてさらに混ぜる。
3. ラップの上に2を乗せ、キャンディ状に包み、さらにアルミホイルで巻く。
4. 鍋に湯をわかして3を入れ、弱火で10分茹でる。そのまま茹で汁の中で冷ます。
5. 好きな大きさに切り分けて盛り付ける。お好みで仕上げに青ねぎの小口切とコーンを散らす。

濃厚えびビスク

Ingredients

- えび出汁・・・大さじ3 〈底に沈んだ海老を大さじ1入れてください〉
- トマトペースト・・・大さじ2
- トマト缶（水煮・カットタイプ）1/2缶
- んにく・・・1かけ
- タイムの葉・・・1枝分

Directions

1. にんにくはみじん切りにしてトマト缶と一緒に鍋にあわせて火にかけ、弱火で5分煮たてる。
- トマトペーストとえび出汁をあわせて、タイムの葉を加えフードプロセッサーなどで混ぜる。（お好みで仕上げにバジルの葉を添える。

ほたてのクリームムース

Ingredients

- ゼラチン・・・5 g
- 生クリーム・・・200cc
- ほたて麺・・・大さじ1
- ほたて缶・・・ほぐし身1/2缶
- いくら・・・小さじ4（お好みで）

Directions

1. ゼラチンは大さじ1と1/2の水に振り入れふやかしておく。
2. 生クリームを角が立つまで泡立てる。
3. 鍋にほたて麺・ほたて缶をあわせてふっとうしたら火を止めて4. 1を加え溶かす。
5. 2と3をあわせて器に流し入れ冷やし固める。
6. 好きな大きさにすくって器に盛り付ける。
7. お好みでうえに、いくらを散らし、紫蘇の穂を添える。



かぶら蒸し

Ingredients

- 白身魚・・・4切れ
 - 酒・・・大さじ1
 - 蕪・・・1個
 - 卵白・・・1個分
 - ほたて麴・・・大さじ1
- =スープ=
- ほたて麴・・・小さじ1～
 - 水・・・200cc
 - いしる・・・小さじ1

Directions

1. 卵白は角が立つまで泡立てる。蕪は皮ごとすりおろす。
2. 白身の魚に酒をふり、帆立麴をからめる。
3. スープの材料を鍋、またはフライパンに合わせて加熱し、沸騰したら弱火にして1分煮る。
4. 1と2を合わせて3のお魚の上にのせ蓋をして5分蒸し煮にする。



Notes

卵白をのせてから蒸し煮にするときに、しめじや、飾り切りの人参などを合わせて一緒に煮るとお野菜もとれる主菜になります。

えび出汁焼きおにぎり 茶漬け

Ingredients

- 米・・・2合
 - えび出汁・・・大さじ4
 - ほたて麴・・・大さじ1
 - 水・・・適量
- =スープ=
- ほたて麴・・・小さじ1～
 - 水・・・200cc
 - いしる・・・小さじ1

Directions

1. 米は洗って炊飯器に入れて、えび出汁とほたて麴をあわせる。2合の目盛りまで水をそそぐ。
2. 炊飯スイッチを入れて、海老風味のご飯を炊く。
3. ごはんはおにぎりにしておにぎりにぬりトースターで焼く。
4. スープの材料をあわせて煮立てる。
5. 器に焼きおにぎりを盛りスープを注ぐ



Notes

味噌に豆板醤や、柚子胡椒をあわせるのもおすすめです。
ご飯はえび出汁だけで炊いてもおいしいです。

桜と抹茶のもちもちティラミス

Ingredients

- マスカルポーネチーズ・・・250g
- 甘酒・・・200cc
- くず粉・・・50g
- メイプルシロップ・・・大さじ1
- 桜の花の塩漬け・・・5個と飾り用
- 抹茶パウダー・・・小さじ1と飾り用
- 桜パウダーもしくはいちごパウダー

Directions

1. 桜の花の塩漬けは水につけ塩抜きして5個は粗く刻む。
2. フライパンに甘酒とくず粉をあわせてくず粉がとけたらマスカルポーネチーズを入れる。
3. 加熱してとろりとしてきたら火から外し、半量に分けひとつには桜の花びらを入れる。片方には抹茶を小さじ1あわせる。
4. 器に分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



Notes

このままでもおいしいですが、ティラミスの下にカステラを敷き、その上に桜の下には桃、または桜やイチゴのジャム、抹茶の下にはあんこを忍ばせたり、小豆の甘納豆などを散らすなどしてからチーズ生地を入れて冷やし固めると、スプーンですくったときに楽しく、さらに豪華なデザートになります。

