

お家(UCHI)de かまぼこクッキング No.11

—ATAMI 山田屋♪お魚のすり身料理—



Kamaboko★Fishcake

熱海っぽい 遊び心のかまぼこ屋
熱海唯一、残るかまぼこ工房。湯の街に光る職人の技

「今日のお題」 いかめんちのだいたい胡椒米粉ちぢみ
だいたいマーマレードちぢみタレ

※今回いかめんちを食材にします〜♪

「材料」3枚分

いかめんち 2枚

ニラ 一束

米粉 150g

絹ごし豆腐 200g

水 20ml

A 白だし 大匙1杯

だいたい胡椒 小匙1

(辛さはお好みで)

胡麻油 適宜

「作り方」

① いかめんちは1cm角に切り、ニラは1cm幅に切る。

② Aの材料をボウルに全て入れ、豆腐を潰しながらよく混ぜ、①も入れて混ぜる。

③ 熱したフライパンに多めの油を入れ、②を薄く広げる。

④ 両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。

「タレ」

① 材料Bを全部混ぜ合わせ、ひと煮たちさせ、荒熱をとる

② ポン酢で濃度を調節する

※材料Bを多めに作り、白飯・トースト・豆腐・蒟蒻・野菜につけても美味

だいたいマーマレード ちぢみタレ

「材料B」

すり白胡麻 酢・醤油・だ

いたいマーマレード・

各大匙 1杯

コチュジャン 小匙1杯

すりおろしにんにく

小さじ1/2

※ポン酢 適宜

「意外と熱海」

とのプロモーションメニューを

一緒に作ろう！！

熱海の味をお家でバージョンアップ

だいたいといかめんちを組み合わせた、
熱海ならではの家庭の味。

料理の材料にもいいよ♪だいたい胡椒と

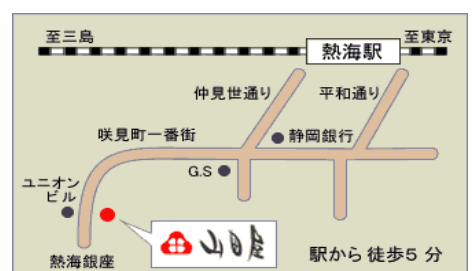
いかめんちの新たな活用法のご紹介



(監修) 長田 絢 (おさだ あゆ)

栄養士・(独) 中小機構地域活性化支援アドバイザー・お肉博士1級・猟師

※「意外と熱海」の魅力を発信する観光プロモーション事業です



【お魚のすり身の店 山田屋】熱海市咲見町10-1 Tel: 0557-82-3170