

沙律生魚片～富山の海の幸と華の絨毯、ネギソース添え～



材料料 4人前

- ・ 鱈皮付き鰻…200g
- ・ バイ貝身抜き…200g
- ・ イカ鰻…200g
- (副材)
- ・ サンチェ…適量
- ・ エディブルフラワー…適量
- 【調味料】
- ・ 生姜(みじん切り)…33g
- ・ 葱花(葱のみじん切り)…130g
- ・ 塩…6g
- ・ オリーブオイル…80g

作り方

①ネギソースを作ります。

鍋にオリーブオイル、生姜、葱花、塩を入れてから、弱火でゆつくりと加熱し、香りが出るまで炒めます。

バットに移して冷まします。

②お皿にサンチェを敷きます。

③鱈の皮を引き、少し薄めに削ぎ切り、バイ貝は食べやすい大きさに削ぎ切りに、イカは隠し包丁を入れてから細切りにし、お皿に盛り付けます。

④ネギソースを添え、エディブルフラワーを散らします。



ワンポイント解説

富山の海の幸と里の幸を中華のネギソースで食べていただく料理です。

今回は、鱈、バイ貝、イカを用意しましたが、ネギソースは、貝や軟体動物の他に、蒸し鶏やフカヒレの刺身にも合います。イカは、アニサキス予防のため、隠し包丁を入れました。

盛り付け用に、サンチェとエディブルフラワー(食べられる花)を用意しました。

ネギソースを炒める時は、焦がさないようにゆつくりと、極々弱火で炒めてください。それでも焦げが入るので、最後に取り除いてください。

エディブルフラワーは、富山県で唯一無二の生産販売を手がける会社「千華園」さんのお花です。興味のある方は、ネットでググってくださいませ。

香醋鯽魚（フクラギの香酢炒め）



材料 2～3人前

- ・フクラギ（イナダ）
- 『飾り用』
- ・キュウリ、玉葱、パプリカ赤・黄、
…各適量
- 【調味料】
- ・砂糖…小3
- ・酒 …小1
- ・水…小2
- ・鎮江香醋…小3
- ・醤油…小2
- ・塩…少々
- ・水溶き片栗粉…適量

作り方

- ①フクラギを三枚におろし、皮を引き、一口大に切り、霜降りし水気をふき取ります。
- ②①をボウルに入れ、醤油と生姜のしぼり汁で下味を付け、片栗粉をまぶし170℃の油で揚げます。
- ③『調味料』をあわせませす。
- ④③を鍋で熱し、②のフクラギを合わせて、皿に盛りつけます。
- ⑤薄切りにしたキュウリと粗みじん切りにした玉葱とパプリカで飾ります。



ワンポイント解説

中華料理ではあまり赤身の魚は使われませんが、富山県で最もポピュラーな赤身の魚「フクラギ」を使った一品です。

カリッと揚げるため、最後は高温で、きつね色になるまで揚げます

白蝦醬鮑魚（アワビの白エビ醬炒め）



材料料 1人前

- ・アワビ（入善海洋深層水養殖鮑）
…1個
- A. 鮑用下味 塩、卵白適量、
片栗粉…適量
- ・白エビ醬（月とパンダ自家製）
（原材料）
白海老、干貝柱、青唐辛子、山椒の実、
ピーナッツ油
- ・なばな・わさび菜
- ・ピンクペッパー 適量・大根おろし
- ・油通し用油

作り方

- ① 鮑の殻と肝を取り、大根おろしをかぶせて15分蒸します。
- ② アワビ肝ソースは、鮑の肝を包丁で細かくたたき、全ての調味料をよく混ぜて、ラップをかけ10分蒸します。
- ③ 蒸している間に、鮑の殻を10分間ボイル後、磨きます。
- ④ 塩麴タレの調味料を全て混ぜます。
- ⑤ 蒸し上がった鮑をよく洗い、鮑の表と裏に隠し包丁を入れ、三つに切り分け、Aの下味を入れます。
- ⑥ 180℃の油で、鮑、なばなをさっと油通しして、白エビ醬大1、塩麴タレ大1で炒めます。
- ⑦ 洗ったわさび菜を敷き、鮑の殻に鮑を盛り付けます。
- ⑧ アワビ肝ソースを添え、適当な大きさに切った、なばなとピンクペッパーで飾ります。

【調味料】

- ☆塩麴タレ
（材料を全て混ぜます）
- ・塩麴 大1・酒釀 小1
- ・薄口醤油 小1
- ・毛湯 大3
- ・水溶き片栗粉 小2

☆アワビ肝ソース

- ・鮑の肝 1個分
- ・日本酒 大1
- ・醤油膏（台湾醤油）
小1/2



ワンポイント解説

富山県の海と山と里で織りなす料理です。

お皿に、アワビ肝ソースで線などを描いても面白いです。

蟹粉焼売（ズワイガニ焼売）



材料料 4人前

- ・新湊産 紅ズワイガニ…1 杯
- ・ムキ海老…450g
- ・レンコン…100g
- ・焼売の皮…20 枚
- ・葱みじん切り…40g
- ・パセリ…適量

作り方

- ①カニをばらし、身と味噌に分けます。
身は焼売にカニ味噌はソースに使います。
- ②ムキ海老を包丁でたたき粗目とすり身状に分けます。
(すり身 2:粗目 1) 皮を剥いたレンコンを、0.5mm 角にカットし、ポウルにみじん切りにした葱とAを入れ、チャンします。
- ③焼売の皮を細切りにカット。カニの身を縦に細くカットし、混ぜ合わせます。
- ④海老の種を 40g に丸め、これに③を全体にまぶしたものを 12 個作ります。
- ⑤丸めた焼売を蒸し器で 12 分蒸します。
- ⑥調味料をあわせ、カニ味噌醬と豆板醬ソースを作ります。
- ⑦焼売をカニの甲羅と爪とパセリで飾り付け、カニ味噌醬と豆板醬ソースと一緒に提供します。

【調味料】

- ☆カニ味噌醬
- ・カニ味噌 10g・酒 5g
- ・塩 1g・砂糖 1.5g
- ・グルエース 0.3g
- ☆豆板醬ソース
- ・豆板醬 13g
- ・醤油 37cc
- ・砂糖 37g・酢 37cc
- ・ニンニク (みじん切り) 7.5g・ゴマ油 12cc
- ・スープ 20cc
- ☆焼売用
- A. 塩 1g・胡椒 少々
- ・砂糖 5g
- ・グルエース 少々



ワンポイント解説

富山・新湊漁港で水揚げされた、新鮮な紅ズワイガニとレンコンを使用しました。レンコンがアクセントになり、食感も楽しめます。一つの焼売で、三つの味を楽しんでいただけるようアレンジしました。始めは、そのまま食べていただき、蟹の旨味を感じていただきます。

次に、カニ味噌を独自の配合で合わせたカニ味噌醬で、濃厚かつ香りを楽しんで頂きます。

次に、豆板醬ソースで刺激を加え、最後はさっぱりと爽快感を感じていただける逸品です。

種が緩いときは、片栗粉で調整してください。

四川料理のポイントを楽しんで頂ける一品ではないでしょうか。

台湾蛋糕(台湾カステラ)



材料 22 cmパウンドケーキ型 2 本分

- ・太白胡麻油…60g
- ・薄力粉…85g
- ・砂糖…85g
- ・ハチミツ 30g
- ・塩…ひとつまみ
- ・牛乳…70g
- ・卵…5 個
- ・バニラエッセンス…10 滴

作り方

- ①卵を卵黄と卵白に分けます。
- ②太白胡麻油を湯煎で 60℃位にし、薄力粉、塩、ハチミツ、牛乳(湯煎で 60℃)、卵黄、バニラエッセンスを合わせます。
- ③卵白に少しずつ砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立てます。
- ④②と③をさっくり混ぜて、クッキングシートを敷き、型に流します。
- ⑤150℃のオーブンで 40 分蒸し焼きにします。



ワンポイント解説

ふわっふわっシュワシュワの食感が口の中に広がります。

ホイップクリームを挟んだり、フルーツと合わせたりなど、「ちょい足し」「ちょいアレンジ」でインスタ映えます。

温めても冷やしてもおいしいので、一年中楽しめます。