

**海の幸たっぷり中華粥**

<材料> (4人分)

|            |                  |
|------------|------------------|
| 米 (インディカ種) | 1 カップ            |
| 熱湯         | 4L               |
| モンゴイカ      | 150g             |
| 白身魚 (上身)   | 200 g            |
| ホタテ貝       | 4 個              |
| サイマキ※      | 8 尾 (1 尾 15~20g) |

レモン (薄切り)、ピーナツ油

※ サイマキは車えびの小型のもの



**\*薬味**

|             |      |
|-------------|------|
| 春巻の皮        | 2 枚  |
| 香菜の葉        | 適量   |
| 青ねぎ (斜め細切り) | 4 本分 |
| しょうが (細切り)  | 適量   |
| ザーサイ        | 適量   |

**\*粥の調味料**

|            |               |
|------------|---------------|
| ピーナツ油      | 大さじ 3         |
| 干し貝柱 (戻して) | 2 個           |
| 生ゆば        | 1 枚           |
| 粉ガツオ       | 小さじ 1/2       |
| 塩          | 小さじ 1 ~ 1 1/2 |

**\*イカ団子の調味料**

|              |         |
|--------------|---------|
| 塩            | 小さじ 1/3 |
| こしょう         | 適量      |
| 酒            | 小さじ 2   |
| 卵白           | 1 個分    |
| 葱姜水          | 120ml   |
| 片栗粉          | 小さじ 2   |
| 青ねぎ (みじん切り)  | 1 本分    |
| 香菜の軸 (みじん切り) | 大さじ 1   |

**Act OnTV**

\*魚、ホタテ貝、海老の調味料

|      |    |
|------|----|
| 塩    | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| ごま油  | 適量 |

\*ザーサイの下処理

|            |       |
|------------|-------|
| 青ねぎのみじん切り  | 大さじ 1 |
| しょうがのみじん切り | 小さじ 2 |
| ピーナッツ油     | 大さじ 2 |

<作り方>

- ① 米は水洗いし、ザルにあけて 5 分おいて水をきり、ピーナッツ油をまぶす。



- ② 鍋に 4L の湯を沸かし、米を入れ、一晩水に浸けて戻した干し貝柱をほぐしながら入れる。5mm 幅、2cm 長さに切った生ゆばを加える。粉ガツオを加え、米が踊るくらいの火加減で 40~50 分炊く。

※ 本来は大地魚というヒラメの類を干して粉にしたものを用いる。旨味を加えるため、入手しやすい粉がつかを使った。



**A Act OnTV**

- ③ イカ団子を作る。モンゴイカは薄皮をむき、適当な大きさに切り、フードプロセッサーに入れてすり身にし、塩、こしょう、酒、卵白、葱姜水、片栗粉を加えて混ぜる。ボウルにとりだし、青ねぎ、香菜の軸を加えて混ぜる。鍋に適量の水を入れて約 40℃に熱し、火をとめ、20 個の団子にして入れる。全部入れたら火をつけて沸騰させ、弱火にして 2～3 分ゆでる。火が通ったらとりだし、水におとす。

※ 葱姜水は水に、ねぎ、しょうがをもんで香りを移した水。



- ④ 白身魚は薄切りにする。ホタテ貝は白く固い部分を取り、横 3 枚の薄切りにする。



- ⑤ サイマキは頭をとり、レモンでこすり、尾を残して殻をむき、腹開きにする。中央に切り目を入れて尾をくぐらせ団子状にする。

※ レモンをこすると殻がむけやすい。



- ⑥ ザーサイは薄切りにし、水に浸けて 4～5 分おいて塩抜きをする。水気をきってボウルに入れ、青ねぎとしょうがのみじん切りをのせ、熱い油大さじ 2 をかける。



**Act OnTV**

- ⑦ 春巻の皮は 1cm の菱形に切り、170℃の油でカリッと揚げる。



- ⑧ ホタテ貝、白身魚、サイマキに塩、こしょうで下味をつける。



- ⑨ 丼に青ねぎを入れ、ホタテ貝、白身魚、イカ団子、サイマキを盛りつけ、塩で味を調えた熱い白粥をかける。しょうが、ザーサイ、香菜、春巻の皮を添える。

