



島々づくし

チギの潮スープ

メカジキの クリーム煮

島々づくし

材 料

材料A 小笠原の塩(小さじ1)・レモン汁(1個分)・オリーブオイル(小さじ1)・砂糖(小さじ1)・唐辛子(1/2)・しょう油(小さじ2)以上

きゅうり(1/2本)・トマト(1/2個)・玉ねぎ(1/4個)・オクラ(2本)・大葉(2~4枚)・万能ねぎ(2本)・メカジキ(4切れ)

作り方

- 1 ボールに材料Aを全部いれ混ぜ合わせる
- 2 オクラは下ゆでして輪切り、きゅうり・玉ねぎ・大葉はみじん切り、トマトはさいの目に切る。万能ねぎは細かく輪切りにする。
- 3 切った野菜をボールの中に入れる
- 4 メカジキを食べやすい大きさに切り片栗粉をまぶし油であげる
- 5 お皿に魚のフライをのせてその上にボールの野菜ソースをかける

メカジキの クリーム煮

材 料

メカジキ(4切)・生クリーム(100cc)・水(100cc)・ブラックペッパー少々・島の塩少々

作り方

- 1 フライパンに油をひき、メカジキを両面焼く
- 2 なべに、生クリーム・水を入れ煮立ったら1を加え、塩・ブラックペッパーを入れる
- 3 2を生クリーム水が半分くらいになるまで煮る

チギの潮スープ

材 料

チギの骨を抜いた身(300g)・豆腐(1丁)・しいたけ(4枚)・しょうがの薄切り(2かけ分)・長ネギのぶつ切り(1本分)・スープ(5カップ)・酒(小さじ1)・塩(小さじ1 1/2)片栗粉(小さじ2)

作り方

- 1 チギを3枚おろしにし、骨を抜き一口大の大きさに切る
- 2 一口大にしたチギをフライパンで軽くいためる(両面)
- 3 豆腐も一口大の角切りにする
- 4 スープを熱し2・3とその他の材料・調味料を入れ15分ほど火を通し最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける