



うみから食堂人気の漬け丼のタレ

材料（2人分）

濃口しょうゆ・・・40g

薄口しょうゆ・・・10g

日本酒・・・20g

砂糖・・・5g

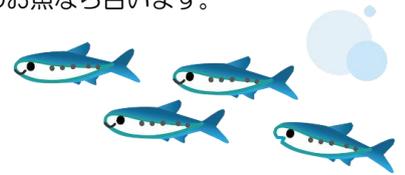
めんつゆ・・・20g

・・・・・・・・・・・・・・・・

練りごま・・・5g

作り方

- ① 濃口しょうゆからめんつゆまでを鍋に入れて、一煮立ちさせて冷ます。
- ② 冷めたらよくかき混ぜながら練りごまを加えて完成。
- ③ 真鯛の薄切りのお刺身を漬ける（3時間くらい）＊お魚は真鯛でなくても白身のお魚なら合います。
うみから食堂では1食分80gのお魚に対して40gのタレで漬けています。



アクアパッツァ

材料（お魚1尾：腹抜して600g前後）

真鯛・・・600g（腹抜）

あさり・・・60g

冷凍ムール貝・・・60g

ケッパー・・・8g

EXV オリーブオイル・・・30g

水・・・250g

ミディトマト（半分にカット）・・・60g

塩・胡椒・・・各少々

作り方

- ① お魚の身の背の部分に2本、縦の切り込みを入れる（裏表）。塩胡椒をしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて、左頭にした時の反対側から焼く。しっかり焼き色を付ける。
- ③ ひっくり返してオリーブオイルをかけて水をお魚が少しかぶるくらいまで入れる。
- ④ あさり・ムール貝・ケッパー・ミディトマトを入れる。（トマトは手で潰す）一煮立ちさせる。
- ⑤ 250℃に予熱しておいたオーブンに入れる。5～8分、魚に火を入れる。取り出して火にかける。
- ⑥ 煮汁をお魚に何度もかける。次第にソース状になってくるので塩味を確認する。





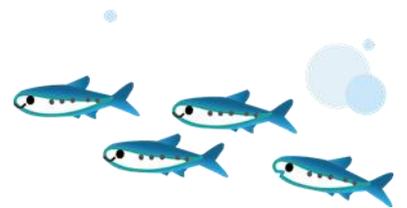
地魚のラゲープスタ

材料（4人分）

- 玉ねぎ・・・90g
- セロリ・・・15g
- にんじん・・・15g
- EXV オリーブオイル・・・27g
- ・・・・・・・・・・・・・・・・
- 水・・・1000cc
- チキンコンソメ・・・24g
- ・・・・・・・・・・・・・・・・
- にんにく（みじん切り）・・・5g
- EXV オリーブオイル・・・120g
- さごしの切り身・・・250g
- 塩・・・7.5g
- クッキング白ワイン・・・60g
- こしょう・・・少々
- ミニトマト・・・80g
- ケッパー・・・5g
- ・・・・・・・・・・・・・・・・
- パスタ・・・400g
- EXV オリーブオイル・・・6g
- パセリ・・・2g
- こしょう・・・少々

作り方

- ① ○の玉ねぎ・セロリ・にんじんをみじん切りにして鍋にオリーブオイルと一緒にに入れて火にかける。
弱火でじっくり炒める。
- ② ●の材料を鍋に入れて火にかけて沸騰したら火を止める。（フイヨン）
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら魚を入れて塩とこしょうを加える
- ④ 魚に火が入ったら白ワインと①を加える。
- ⑤ 半分に切ったミニトマトと粗くみじん切りにしたケッパーを加える。
- ⑥ 少し炒め合わせたら、②のフイヨンから 200cc を加える。1～2 分煮込む。
- ⑦ パスタを表示通り茹でる。
- ⑧ ⑥のフライパンに茹でたパスタを入れて、②のフイヨンまたはお湯 200cc を加えてパスタと絡める。
- ⑨ 若干汁気が残るくらい煮詰める。お皿に盛り付けて、オリーブオイル・パセリのみじん切り・こしょうをかけて完成。





いちごミルクの素の使い方

*いちごミルクの素 60g に対して牛乳 200cc (お好みの濃さで大丈夫です。分量は目安です。)

牛乳を豆乳やアーモンドミルク変えても OK! 炭酸水で割っていちごスカッシュにしても。

紅茶に加えても。

*ソースとしても利用頂けます。ヨーグルトやアイスクリーム、レアチーズケーキにかけても。

高浜のいちごとお砂糖とレモン汁だけで作っています。

シンプルでしっかりとしたいちごの風味が味わえます。

アレンジレシピ

いちごミルクの素でいちごドレッシングサラダ

材料

オリーブオイル・・・大さじ2

いちごミルクの素・・・大さじ 1/2

酢・・・大さじ 1/2

塩、こしょう・・・各少々

(塩はお好みですが、少し多めがおいしいです)

作り方

*材料全てをボウルに入れて、よく混ぜてかける。



レモネードの素の使い方

*レモネードの素 50g に対して水 180cc (お好みの濃さで大丈夫です。分量は目安です。)

水をお湯や炭酸水にしても。牛乳に加えてレモンミルクにしても。

紅茶に加えてレモンティーにしても。

*ソースとしても利用頂けます。ヨーグルトやアイスクリーム、レアチーズケーキにかけても。

高浜の内浦地区で栽培されているレモンとお砂糖だけで作っています。

レモン丸ごと使っていますので、レモンの風味をしっかりと感じていただけます。

アレンジレシピ

にんじんときゅうりのレモネードの素のピクルス

材料

ニンジン・・・1/2 本/キュウリ・・・1 本

塩・・・小さじ 1/2

酢・・・小さじ 1

レモネードの素・・・大さじ 2

作り方

*ニンジンは皮をむき、5cm の拍子木切りにする。キュウリは 5cm の拍子木切りにする。

ビニール袋にニンジン、キュウリを入れ、塩で揉む。酢とレモネードの素を加えて 10 分以上漬け、器に盛る。

