

# 無花果と帆立の冷し物

## <材料>

帆立て貝柱(殻付き)	2コ
いちじく	2コ
ズッキーニ	2/3コ
トマト	1/2コ
昆布	6~7cm角
だしパック	1袋
焼き塩	適量
粉ゼラチン	6グラム
薄口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
酒	大さじ1.5
油	大さじ1



## <作り方>

- 鍋に熱湯と昆布、だしパックを加え5分煮て昆布とだしパックを取り除く。
- 殻付きの帆立て貝柱は、殻を外す。  
(※殻のふくらみが真っ直ぐな殻側から貝柱を切ると殻が外しやすい。)
- 殻を外した帆立ては、ひもやワタの部分を取り貝柱部分を流水でさっと洗いきれ水を拭き取ったら、両面に塩をふる。
- 3で外したひもは、焼き塩を適量ふってよく揉み、水洗いして汚れを落とし水気を拭く。
- いちじくは、軽く水洗いし両端を切り落として皮をむき半分に切る。
- 1のだし汁200mlに粉ゼラチンを入れ混ぜて溶かし、薄口しょうゆ、みりん、酒を加え混ぜ合わせ、5のいちじくを入れる。
- 6を火にかけて、沸騰したらアクを取り落とし蓋をして30秒程煮る。  
ボールにあけ氷水でよく冷やしておく。
- トマトは、皮に切れ目を入れ湯むきし、8等分に切り種の部分を取り除いて7に入れて冷やしておく。
- ズッキーニは、上下を切り落とし縦半分に切り、種をスプーンなどで取り除く。  
さっと湯に通したら氷水にとり冷やし、皮部分に隠し包丁を入れ薄くスライスする。  
(※種は取らなくてもいい。種を取るとうりの香りが弱まり上品な仕上がりになる。)
- フライパンに油を入れ強火にし、3の貝柱を入れ香りが出るまで40秒ほど焼いたらひっくり返して両面に火を入れ皿に取り出す。
- 10のフライパンに4のひもを入れ1分半ほど焼く。
- 帆立の殻を煮沸消毒し器にのせ、その上に7で冷やしたいちじく、トマト、切り口を斜めに4等分に切った帆立て、ひも、ズッキーニを盛り付ける。  
7で冷えただし汁をかけ、いちじくに白ごまをトッピングし完成！！

# 豚肉のしょうが焼き 夏仕立て

## <材料>

豚バラ肉	80g
たまねぎ	1/2コ
トマトの種部分	1/2コ分
(※無花果と帆立ての冷し物で 取り除いたもの)	

しょうが(すりおろす)	大さじ1
油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	ひとつまみ



## <作り方>

- 1 たまねぎは、くし切りにする。
- 2 豚バラ肉は、食べやすいよう5cm幅に切る。
- 3 ボールに濃口しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ、上記の無花果と帆立ての冷し物で取り除いたトマトの種を包丁で軽くきざんで入れ、さらにすりおろしたしょうがを加え混ぜ合わす。
- 4 フライパンに油を入れ中火にし、1のたまねぎを炒め2の豚バラ肉も加え、3分ほど炒めたら、一旦、皿に取る。
- 5 フライパンに3を入れ強火にし2分ほど煮詰め、4を加え混ぜながら1分ほど炒める。
- 6 器に盛り付けて出来上がり♪