

NHK BSプレミアム 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
静岡県富士市の「しらす」レシピ
(初回放送：2019年6月3日)

①：『漁師の特権！プリプリ生しらすの踊り食い』

料理①：生しらす

※水揚げがない日でも、漁協食堂などでは冷凍しておいた生しらすが食べられます。



②：『「し」の字がおいしい！釜揚げしらすのピザ』

料理①：釜揚げしらすのピザ

材料 ピザ生地（22cm サイズ2枚）、マヨネーズ（大さじ4）、めんつゆ（大さじ1/2）、しょうゆ（大さじ1）、刻みにんにく（小さじ1）、釜揚げしらす・チーズ・刻みのり（各適量）

- 作り方**
- ① マヨネーズ、めんつゆ、しょうゆを合わせてソースを作る。
 - ② ピザ生地にソースを塗り、刻みにんにくを散らす。
 - ③ その上に釜揚げしらす、チーズをのせる
 - ④ ③を、釜揚げしらすをゆでる「炉」の上に約15分置いて焼く。



料理②：大きめしらすのから揚げ

材料 大きめのしらす（適量）、から揚げ粉（適量）

作り方 しらすにから揚げ粉をまぶし、1分ほど揚げたら完成。



③：『最高齢漁師オススメ！うまみ凝縮ちりめん干し』

料理①：ちりめん干し

作り方 釜揚げしらすを半日、天日干しする。



料理②：ちりめん干しの炊き込みごはん

材料 ちりめん干し（カップ1）、にんじん（1/2本）、米（3合分）、水（適量）、酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ2）、塩（ひとつまみ）、しらすのゆで汁（200mL）
※しらすのゆで汁：釜揚げしらすを作るときに出るゆで汁。
ない場合は、塩（ひとつまみ）とだしの素（小さじ1）を加える

作り方 ① 炊飯器に、米・水・調味料すべてを入れて、目盛りに合うように水加減を調整する。
② ①にちりめん干しと、細切りにしたにんじんを加えて炊く。
③ 炊き上がったら、よく混ぜて茶碗に盛り付け、完成。



料理③：ちりめん干しのチヂミ

材料 ちりめん干し（適量）、小麦粉（100g）、卵（1個）、しらすのゆで汁（50mL）、長いも（100g）、にら（半束）、ごま油（適量）

- 作り方**
- ① ボウルに小麦粉、卵を入れてよく混ぜる。
 - ② ①に、しらすのゆで汁、すりおろした長いも、ざく切りにしたにら、ちりめん干し半量を加えてよく混ぜる。
 - ③ ホットプレートに油（分量外）をしき、②を適当な大きさに広げる。
 - ④ ③の上に残りのちりめん干しをのせ、両面を焦げ目がつくまで焼く。
 - ⑤ 仕上げにごま油をかけて完成。

