

NHK-BSP 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

佐賀県佐賀市の「のり」レシピ

(初回放送：2020年1月20日)

1 軒目「がばいうまか！有明海の“一番のり”」

料理:焼きのり

材料 乾燥させた板のり

作り方 トースターなどで、片面5秒ずつ焼く
※焼きすぎると苦みが出る

2 軒目「義父にあこがれて漁師へ 絶品！真っ黒鍋」

料理①:のりチップ

材料 板のり（10枚）、オリーブ油（大さじ1）、塩（適量）、ごま（適量）

作り方 ①フライパンにキッチンペーパーでオリーブ油を薄く塗り、フライパンを熱する。
②フライパンをいったん濡れ布巾に置いて熱をとり、温度を調整する
③再び火にかけ、のりを入れ、オリーブ油を塗りながら、片面10秒ずつ焼く。
④のりを皿に取り、熱いうちに塩とごまを振る
⑤②～④を10枚分繰り返す、重ねて一口サイズに切れれば、完成。

料理②:バラ干し鍋

材料 バラ干しのり（15g）、白菜（1/4個）、豚バラ肉（260g）、鶏だんご（240g）、
鶏もも肉（240g）、豆腐（1丁）、にんじん（1本）、ねぎ（1本）、しいたけ（4個）、
しめじ（1/2パック）、
<スープ>
水（500mL）、いりこだし（1パック）、昆布（5g）、砂糖（大さじ1）、
薄口しょうゆ（大さじ2）

作り方 ①鍋に、水、いりこだし、昆布を入れて火にかける。
②煮立ってきたら昆布を取り出し、砂糖、薄口しょうゆを加え、混ぜる。
③のり以外の材料をすべて加えて、煮込む。
④食べる直前に、バラ干しのりをたっぷりのせて、完成。

3 軒目「のりのりガールズが しけたのりをノリノリに♪」

料理①のりギョーザ

材料 のり（2枚）、大葉（8枚）、豚ひき肉（100g）、ニラ（1/2束）、キャベツ（60g）、片栗粉（大さじ1）、中華だしのもと（小さじ1）、にんにく（少々）、塩・こしょう（少々）

作り方 ①ボウルに、のりと大葉以外の材料と調味料を入れ、よく混ぜる。
②のりは1枚を4等分し、それぞれの上に大葉をしく。
③①のタネを8等分して②の上にのせ、のりを折りたたんでタネを包む。これを8つ作る。
④フライパンにサラダ油をひいて、③を並べる。
⑤フタをして10分ほどかけて両面蒸し焼きにしたら、完成。

料理②:のりの佃煮

材料 のり（30g）、酒（150mL）、みりん（150mL）、ザラメ（40g）、しょうゆ（75mL）

作り方 ①鍋にのりをちぎって入れ、調味料を半量ずつ加えて煮立たせる。
②弱火で煮詰め、残りの調味料を足しながら、水気がなくなるまで煮詰める。
※休み休み、数日かけて煮詰めると、味が濃くなり日持ちする。

料理③:のりトースト

材料 のりのつくだ煮（適量）、バゲット（4枚）、スライスチーズ（2枚）、ベーコン（適量）、ピーマン（1個）、プチトマト（適量）

作り方 ①バゲットにつくだ煮を塗り、その上に半分にしたスライスチーズをしく。
②ベーコン、ピーマン、プチトマトは食べやすい大きさに切り、①にのせる。
③オーブントースターで4分間焼いたら完成。

料理④:つくだ煮のあえもの

材料 のりのつくだ煮（大さじ2）、だいこん（80g）、きゅうり（80g）、ゆずの皮（少々）

作り方 ①だいこんは拍子木切り、きゅうりは千切り、ゆずの皮は細切りにする。
②①とのりのつくだ煮をあえて、完成。

料理⑤:のりの卵焼き

材料 のり（1枚）、卵（3個）、砂糖（小さじ2）、塩（小さじ1／2）

- 作り方**
- ①卵に砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。
 - ②卵焼き器に薄く油をひいて熱し、①の半分を流し入れる。
 - ③半熟になったらのり1／2枚をのせ、巻いていく。
 - ④残りの卵液を流して、半熟になったら、残りののりをおいて巻く。
 - ⑤形を整えながら焼き、取り出して食べやすく切ったら完成。

料理⑥:のりドレッシング

材料 のり（1／3枚）、オリーブオイル（大さじ5）、酢（大さじ2）、砂糖（大さじ1）、塩（小さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、塩こしょう（少々）

- 作り方**
- ①のりは細かくちぎっておく。
 - ②材料をすべて空き瓶に入れ、振ってよく混ぜる。
 - ③少し置いておき、のりがふやけたら完成。

料理⑦:のりのふりかけ

材料 のりの粉（10g）、オキアミ（5g）、白ごま（3g）、粗塩（適量）、サラダ油（適量）

- 作り方**
- ①フライパンにサラダ油を薄くしき、オキアミと白ごま加えて炒める。
 - ②香りが出てきたら、のりの粉を加えて炒め、最後に粗塩で味を調えたら完成。