

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！
しまなみ海道（愛媛県今治市）の「ご当地メシ」レシピ
(初回放送：2020年2月24日)

1 軒目「潮流が決め手！ プリプリ『たい』とホロホロたいめし」

料理①：たいめし

材料 たい（1匹）、米（1升）、にんじん（1/2本）、油揚げ（2枚半）、
薄口しょうゆ（180mL）、みりん（100mL）、酒（100mL）、
和風だしのもと（少々）、水（約1.4L）

- 作り方**
- ① たいはうろこ、内臓を取り除き、身に深めの切り込みを入れておく
 - ② にんじんは千切りにし、米はといておく
 - ③ 炊飯器に、米、薄口しょうゆ、みりん、酒、和風だしのもとを入れる。
水を白米を炊くときと同じ目盛りに合わせて入れ、さっと混ぜる。
 - ④ にんじんと砕いた油揚げを加え、その上にたいをのせる
 - ⑤ 通常モードで炊飯する

※番組では地元産のサクサクした大判の油揚げを使用。

料理②：あら汁

材料 たいのあら（1匹分）、水（1.8L）、塩（2つまみ）、薄口しょうゆ（80mL）

- 作り方**
- ① 水が沸騰したら、たいのあらを入れる
 - ② 再び沸騰したらアクを取り除き、塩、薄口しょうゆを加える

※刺身などで取り除いた たいのあらを使用。

2軒目「^{かんきつ}柑橘から転身！ シャリッと甘〜い島の『いちご』」

料理①：イチゴサラダ

材料 自家製いちごジャム（大さじ2）、オリーブオイル（大さじ2）、酢（大さじ2）、レモン（1個）、塩・こしょう（少々）

作り方 ① レモンは果汁をしぼっておく。
② 材料すべてをよく混ぜ合わせ、イチゴジャムのドレッシングが完成。

※お好みのサラダにかけて召し上がってください。

撮影時のサラダは、いちご、サニーレタス、ブロッコリー、いためたベーコン、まどんな。

料理②：イチゴサンド

材料 自家製いちごジャム（大さじ4）、生クリーム（200mL）、クリームチーズ（40g）、いちご（8〜9個）、食パン（8枚切り、2枚）

作り方 ① 生クリームとクリームチーズ、自家製のいちごジャムをボウルに入れ、氷水で冷やしながらかき混ぜ、固めに泡立てる
② 食パン2枚に①を塗り、その1枚に、いちごをのせる。
いちごの先端が中心を向くように並べるのがポイント。
③ いちごの隙間にも①を入れ、残りの食パンを重ね、ラップでギュッと包み、冷蔵庫で30分程度冷やす。
④ ③を対角線で4等分する。

料理③：スープ

材料 いちご（1個）、シチュー（適量）

作り方 ① いちごをすりおろす。
② シチューの上に①を4滴たらす
③ 楊枝などで、垂らしたいちごの中心を割るようになぞり、ハート模様にする。