

NHK 総合 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29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: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②: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③: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④: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の半分を流しいれる。
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⑤: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。