

NHK 総合 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3月4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「<sup>かんきつ</sup>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。