

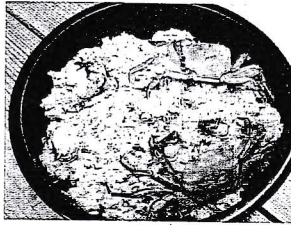
ツガニエキスを使った

ツガニ料理

ツガニ飯

材料

米	3合
ツガニエキス	300cc
① しょうゆ	30cc
② 塩	3g
③ 酒	10cc



作り方

- ① ツガニエキスを鍋に入れ火にかけて、ツガニの身が固まるまで沸かし、そのまま冷ましておく。
- ② 米を洗い、炊飯器に入れ、①と④の調味料を入れ、3合の米の分量になるまで水を足す。
- ③ 15分ほどおいてから、炊く。

ツガニ汁

材料

ツガニエキス	400cc
しょうゆ	60cc
酒	20cc
水	800cc
はすいも (小松菜・ナス)	適量



作り方

- ① 鍋に水とツガニエキスを入れて火にかける。沸きだしたらアクを取りながら、ツガニの身が固まるまで沸かす。
- ② しょうゆ・酒を入れ、一煮立ちしたら具材を入れる。

ツガニうどんのだし汁

材料

ツガニエキス	200cc
水	200cc
しょうゆ	大さじ 3
みりん	大さじ 2

方

- ① 鍋にツガニエキスと水を入れ火にかける。
- ② 沸き上がったらかき取り、ツガニの身が固まれば、しょうゆとみりんを入れ、一煮立ちすれば出来上がり。

クリームスープ

材料

ツガニエキス	400cc
カボチャ	中 1/4
じゃが芋	中 1個
玉ねぎ	中 半個
バター	大さじ 2
牛乳	300cc
生クリーム	100cc
塩 コショウ	少々
パセリまたはネギ	適量

作り方

- ① じゃが芋は小さめのさいの目に切り水にさらす。カボチャは皮と種を取り小さめの乱切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、かぼちゃ、じゃが芋を弱火で5分ほどゆっくり炒める。
- ③ ②にツガニエキスと塩・コショウを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③をミキサーにかけクリーム状にして鍋に戻し、牛乳を加えて火にかける。
- ⑤ 塩・コショウで味を調べ、火から下ろす直前に生クリームを入れる。
- ⑥ スープ皿に入れてパセリ (ネギ) を散らす。

茶碗蒸し

材料

ツガニエキス	200cc
卵	2個
水	200cc
① しょうゆ	小さじ 1
② みりん	小さじ 2
③ 塩	小さじ 1
人参	10g
三つ葉	3g

作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、そこにツガニエキスと水を入れて更によく混ぜた後、裏ごしする。
- ② ①の調味料を加えてよく混ぜ、器に分け入れ、具材を入れる。
- ③ 85℃の温度で15分~20分蒸し器で蒸す。

