

名古屋海上保安部 巡視船みずほ

～ 海鮮丼・アカモク汁 ～



材料（4人前）

【海鮮丼】

- | | | | | |
|-------------|-----------|----------------|---------|-----------|
| ・サーモン | ・マグロ中トロ | ・カンパチ | ・ねぎトロ | } ...全て適量 |
| ・帆立貝柱 | ・アルゼンチンえび | ・ゆでだこ | ・いかそうめん | |
| ・イクラ | ・わさび | | | |
| ・きゅうり... 1本 | ・大葉... 8枚 | ・だし巻き卵... 卵3個分 | | |

・ご飯... どんぶり4杯分

【海鮮丼のたれ】

- | | | |
|---------------|--------------|------------|
| ・しょうゆ... 大さじ2 | ・みりん... 大さじ1 | ・酒... 大さじ1 |
| ・砂糖... 大さじ1 | | |

【だし巻き卵の調味料】

- | | | |
|------------------|-------------|----------------|
| ・かつおだし汁... 100ml | ・砂糖... 大さじ1 | ・塩... 小さじ... 1 |
|------------------|-------------|----------------|

【アカモク汁】

- | | | | |
|---------------|----------------|---------------|-------------|
| ・出汁... 1200ml | ・乾燥アカモク... 10g | ・豆腐... 1丁 | |
| A { | ・酒... 大さじ2 | ・しょうゆ... 大さじ2 | ・塩... ひとつまみ |

作り方

【海鮮丼】

1. 「海鮮丼のたれ」をつくる。

(1) みりんと酒を鍋に入れて火にかけ、アルコール分を飛ばす。



(2) (1) にしょうゆと砂糖を入れて沸騰させ、火を止めたらそのまま冷ます。



2. 材料を仕込む。

(1) きゅうりは、ピーラー(皮むき器)を使用し、切ったものは軽く二つ折りにしておく。



(2) アルゼンチンえびは、頭と尻尾を残して、腹部の部分だけ殻を剥く。



(3) 下ごしらえができたなら、盛り付けやすいように集め、食べる時を意識して頭の中でイメージを膨らませ、盛り付けをする。



3. 1の『海鮮丼のたれ』をお好みの量でかけてできあがり。

<ポイント>

このメニューは、材料の選択と盛り付け状況でセンスが要求されますが、正解はありませんので、お好みの材料でおいしい海鮮丼を食べてください。

【アカモク汁】

1. 乾燥アカモクを水で戻す。
2. 鍋に出汁とAを入れて火にかけて沸騰させ、さいの目切りした豆腐を入れる。
3. お椀に2を入れて、水切りしたアカモクを盛り付けたらできあがり。

<ポイント>

・アカモクは、ツルツルとした食感とクセのない味で食べやすく、美容や健康に役立つ様々な効果がありますので、みそ汁やお吸物での活用におすすめです。