

みなとオアシス沼津（沼津港）の

Sea級グルメ®「沼津小判めし」オリジナルレシピ



○ レシピコンセプト

沼津に来た人々が気軽に手に持って食べることができる「沼津めし」、
簡単！おいしい！栄養バランスも良し！な
沼津を代表するごはんになるといいな♥

○ 材料(4人分)

鱈の干物……………	1枚 (120g正味65g)
本えび……………	3～5尾 (正味70g)
ニンニク……………	小1株
ご飯 (熱いもの) ……	4杯分 (600g)
卵黄……………	1個
削り節……………	2パック(少量のもの)
桜エビ (乾燥) ……	大さじ1
戸田塩……………	少々
牛乳……………	適量
オリーブオイル……	大さじ6
しょう油……………	少々
焼き海苔……………	少々
割り箸など……………	8本

○ 作り方(調理時間20分)

- ① ニンニクの皮と根をのぞいて2ミリの厚さの輪切りにする。ひたひたの牛乳につけてレンジでほっくりするまで加熱。牛乳は捨て、ニンニクだけ取り出す。
《鱈の干物》
- ② 鱈の干物をグリルで焼き、骨をのぞいてほぐす。ボウルにほぐした鱈の干物、1/2量の①を入れてフォークの背などで潰す。耐熱皿に移しオリーブオイル大さじ3を加え、レンジで加熱(600w約20秒)。戸田塩で味を整える。
- ③ ボウルに1/2量のご飯、パックごと揉んで細かくした削り節、戸田塩を入れ、すりこぎで潰しながら混ぜる。4等分して小判型に整え、割り箸などに刺す。グリルで表面を焼いたら、②をのせて、焼き色がつくまで焼く。
《本エビ》
- ④ 本エビは塩(少々)、酒(少々)を入れたたっぷりの熱湯に丸ごと入れる。ひと煮立ちしたらザルにとり、あら熱が取れたら身だけ取り出し荒く刻む。ボウルに刻んだ本エビ、1/2量の①を入れてフォークの背などで潰す。耐熱皿に移しオリーブオイル大さじ3を加えレンジで加熱(600w約20秒)。戸田塩で味を整える。
- ⑤ ボウルに1/2量のご飯、レンジに10秒かけ粉状にした乾燥桜エビと塩を入れ、すりこぎで潰しながら、熱いうちに卵黄を入れて混ぜる。4等分して小判型に整え、割り箸などに刺す。グリルで表面を焼いたら、④をのせてグリルで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 好みに醤油を垂らし、焼き海苔をちらす。