

日高産ツブ地域ブランド化協議会

#### はじめに

日高産ツブ地域ブランド協議会では、全国一の水揚量を誇る「真つぶ」の消費拡大と認知度向上のため、各分野へのPR活動を展開しております。この度、PR活動の一環として一般家庭でも気軽に料理できる、刺身以外のアイデア溢れる家庭料理を募集し、コンテストを開催しました。

このレシピ集は応募のあった全作品を掲載しておりますので、ご家庭料理の一品にこのレシピ集がお役に立てれば幸いと考えております。

# 目次

◎真つぶの下処理方法		1
1. 優秀作品(5品)		
①真つぶのモッツァレラチーズときのこのソテー	• • • • • • •	2
②真つぶのカルパッチョ	• • • • • • •	2
③真つぶのとも和え		3
④♪真つぶのキムチからあげ♪		3
⑤真つぶのフワフワ天ぷら	• • • • • • •	4
2. 御飯料理		
①真つぶ飯	• • • • • • •	4
②真つぶピラフ	• • • • • • •	5
③カブと肝入り真つぶの薬膳粥	• • • • • • •	5
3. 麺料理		
①♡真つぶとトマトのパスタ♡		6
4. 揚げ物		
①真つぶのフライ		6
②真つぶの三石和牛包みフライ		/
③つぶ貝とじゃがいものかき揚げ		/
④真つぶのいももち揚げ		8
5. その他		
①日高の四季(真つぶ一夜漬け)	• • • • • • •	8
②ツブマヨ合え	• • • • • • •	9
③エゾボラ ハスカップ カルパッチョ		9
④日高エスカルゴ		10
⑤日高エスカルゴ(応用編)		10
⑥真つぶの「タルタル風」と「キモのなめろう」	• • • • • • •	11
<b>⑦真つぶとコンブの黄身酢合え</b>		11
⑧真つぶのカラフルカルパッチョ		12
<b>⑨真つぶの茶碗蒸し</b>		12
⑩真つぶの子合え		13
<b>⑪ツブのスープ</b>		13

# ◎真つぶの下処理方法

真つぶは「アブラ」と呼ばれる唾液腺を必ず除去しなければなりません。 ※「アブラ」を食べると目眩等「酒に酔った状態」の中毒症状が現れます。

- 1. 殻から身を取り出します。 (写真は殻を壊さず身を取り 出す方法です)

※殻を金槌で壊してもOKです。





2. 身を縦に切ります。



3. 左右のアブラを除去します。



※白い部分が「アブラ」です。



4. 身をたっぷりの塩で揉み洗い します。(2~3回程度) (ヌメリをとるための作業です)



5. 揉み洗い後、流水でヌメリを洗い流したら下処理は終了です。

# 1. 優秀作品(5品)

# **①真つぶのモッツァレラチーズときのこのソテー (作成者:様似町)**



		VIAN ALL F.
真つぶ		4 個
モッツァレラチース	ζ"	40 g
バター		少々
きのこ(2,3種類)		300 g
白ワイン		100 cc
塩		適量
コショウ		適量
バター(1cm角)		5ケ
ソース 「 バター		10 g
しニンニ	 グ	1 片

【材料:4人分】

- 1. 真つぶを下処理した後、水気を切り、身に切り込み(チーズを挟めるための)を入れ、フライパンにバター(少々)を入れ軽くソテーする。
- 2. 両面をソテーし、半生状態となったら、火を止めてツブの切り込みにチーズを挟み、保温状態にする。
- 3. 別のフライパンに「ソース」を入れ、弱火で軽く色が付くまで加熱し、きのこを入れて軽く 火が通ったら塩、白ワインを加え、煮詰めてから火を止めてバターを加える。
- 4. 味が馴染んだら、塩、コショウを加え味を整える。
- 5. 温めておいた器にチーズを挟んだツブを盛り付け、うえからソースをかけて完成。

#### 【ワンポイント】

半生状態に真つぶをソテーすると身が柔らかくなり、どなたでも美味しくお召し上がりできます。真つぶにはチーズやきのこが良く合います。とってもクリーミーな仕上がりになる自慢の一品です。

## ②真つぶのカルパッチョ



(作成者:様似町)【材料:4人分】真つぶ2 個たまねぎ1/2 個パプリカ1/2 個

(マヨネーズ1に対しからし2の割合)

- 1. 真つぶは下処理した後、薄くスライスしておく。
- 2. たまねぎはスライスした後、水にさらしてく。パプリカもスライスしておく。
- 3. マヨネーズとからしを混ぜてソースを作る。
- 4. お皿に、スライスしたたまねぎ、パプリカをのせ、そのうえにスライスした真つぶをのせ、 最後に刻んだ大葉とソースをかけて完成。

## 【ワンポイント】

「ソース」を市販のしそドレッシングに替えてもおいしく頂けます。

#### ③真つぶのとも和え



(作成者:様似町)

【材料:4人分】

6 個 真つぶ 真つぶ(胆) 3 個分 適量 長ネギ 一味唐辛子 適量 ..... 少々 酢 味噌 ...... 小さじ4 ..... 少々 洒 砂糖 ...... 大さじ3~4

- 1. 真つぶを下処理した後、一口大にスライスし、長ネギも細かく切っておく。
- 2. 真つぶの胆をすり鉢で液状になるまで擂り、一味唐辛子、酢、味噌、酒、砂糖を加えかき混ぜる。
- 3. 一口大にした真つぶと味を整えたすりつぶした胆を混ぜ合わせたら完成。

#### 【ワンポイント】

味噌と砂糖、唐辛子の量によって味が変わりますのでお好みの味に!

## ④ ♪ 真つぶのキムチからあげ ♪



(作成者:浦河町)

【材料:4人分】

真つぶ2 個サニーレタス適量レモン適量ミニトマト適量水菜少々玉子1 個

キムチの素…… 大さじ1 片栗粉……… 適量 お酒 ……… 少々 小麦粉……… 適量 醤油 ……… 少々 油 ……… 適量

- 1. 真つぶは下処理した後、食べやすい大きさに切って、身の表面に味が染み込むように格子状に薄く切れ目を付ける。
- 2. キムチの素と酒、醤油にツブの身を浸して味が染み込むまで10分から15分置く。
- 3. 【2】に玉子と片栗粉を混ぜ、小麦粉をまぶして油で揚げる。ツブの身が固くならないように高温かつ短時間で揚げる。
- 4. サニーレタス、水菜、レモン、ミニトマトと盛り付けて完成。

## 【ワンポイント】

余ったら、だし汁に入れて玉子でとじたら、「ツブ丼」。チリソース、ケチャップにからめて「ツブチリソース」等々、冷めても美味しいよ♪お弁当のおかずにも♪

#### 5真つぶのフワフワ天ぷら

【材料:4人分】 4 個 揚げ油…… 適量 真つぶ 木綿豆腐 ………… 玉子 .....1/2個 適量 滴量 ひじき ..... にんじん 適量 少々 玉葱

(作成者:北広島市)

チーズ 1 個

大さじ2と1/2 砂糖 大さじ1/2 塩 小さじ1/2

- 真つぶを下処理した後、水切りした豆腐をフードプロセッサーにかける。 1.
- 玉子、ひじき、みじん切りにした玉葱、にんじん、(A)調味料、1cm角に切ったチーズと 2. 【1】を混ぜ合わせ、180℃の油にスプーンですくい、形を整えて落とし入れて色よく揚 げる。
- 揚がったら油を切って皿に盛り付けて完成。 3.

#### 【ワンポイント】

冷蔵庫にある材料で、いつでも簡単に作れる真つぶの天ぷらです。シンプルながら、ふわふ わとこりこりの食感と、とろ一りチーズが良く合うこの料理は大人も子供も喜びます。揚げずに 醤油味ベースのお吸い物に落とし入れても美味しいですよ。

# 2. 御飯料理(3品)

①真つぶ飯 (作成者:様似町)



【材料:4人分】 真つぶ 2 個 ゴボウ 1 本 ニンジン 1 本 椎苴 .....2~3枚 米 4 合 醤油 滴量 洒 滴量 砂糖 滴量 塩 滴量 コンブ 適量(出汁用) .....

- 真つぶは下処理した後、スライスしておく。 1.
- ゴボウ、ニンジンを笹切りにして、柔らかくなるまで湯通しして醤油、酒、砂糖、塩で味付 2. けする。
- 米にだし汁を加えて炊き、蒸し上がり直前に、味付けした具とスライスした椎茸、真つぶ 3. を加える。
- 4. 米が炊けたらよく混ぜ合わせて完成。

## 【ワンポイント】

冷凍した真つぶを使うと身が柔らかく仕上がります。

②真つぶピラフ (作成者:様似町)



【材料:4人分】

.....1 個 真つぶ 5 合 米 -----1/2 合 もち米 バター .....40∼50g 濃縮つゆだし…… 180 cc 醤油 ...... 少々 塩 ..... 少々 砂糖 ..... 50g コショウ ...... 少々

- 1. 真つぶは下処理した後、一口大に切り分けておく。
- 2. 米は2時間程度うるかしておく。
- 3. フライパンにバターを溶かし、一口大にしたツブを入れ炒める。(炒めすぎないように注意)
- 4. バターが馴染んだら調味料を入れ、煮立つ前に火を止め、汁のみ釜に入れ米を炊く。
- 5. 米を「蒸している」状態になったらツブを入れ、蒸し上がったらかき混ぜて完成。

#### 【ワンポイント】

ツブを炒める時は、その時間の長さで身の柔らかさが変わります。米も自分好みの水量で炊いて下さい。

#### ③カブと肝入り真つぶの薬膳粥

(作成者:新ひだか町) 【材料:4人分】



真つぶ ……………… 1 個(新鮮なもの)※<sub>胆はお好みで</sub>カブ ……………… 1 個(中程度)

カノ …………… 1 個(中程及) 白米 …………… 1/2カップ 雑穀米 …………… 1/2カップ

松の実 …………… 1/ 2/1//

昆布だし………… 1,000cc(無ければ水)

カブの葉…………… 1株分(昆布出汁に塩を加え、刻ん

だカブの葉をさっと茹でる。)

白ごま ··············· 少々 塩 ·············· 適宜 ごま油 ············ 大さじ1 醤油··········· 小さじ2

- 1. 真つぶは下処理した後、胆を使用する場合は胆もよく洗っておく。
- 2. 米はよくといで、4時間ほど水につけ、ざるに上げて水気を切る。
- 3. 真つぶの身は半分はみじん切り、残りは歯ごたえを楽しむように大きめに切りわける。カブは乱切りにしておく。
- 4. 鍋にごま油を熱して、【3】を炒める。軽く火が通る程度にツブをさっと炒める。
- 5. 【4】にカブと米、雑穀米を加えてさらに炒める。中火で2~3分ほどいため、米が透き 通ってきたらだし汁(水でも可)を入れ、さらに炒める。胆はここですりつぶして加える。
- 6. 米が柔らかくなったら塩で味を整え、カブの葉をのせて白ごまを少々振りかけてできあがり。

付け合わせに、残った胆を生姜醤油で煮ても美味しいです。

## 【ワンポイント】

真つぶをごま油で丹念に炒めた後、水を注いでじっくり煮込みます。カブ・真つぶの胆・玄米・麦・ひえ・あわ・きびなど雑穀を入れた韓国風の薬膳粥で体が癒される一品です。アワビ粥にもひ引けをとりません!

# 3. 麺料理(1品)

# ①○真つぶとトマトのパスタ○



(作成者:様似町)

【材料:4人分】

真つぶ		2	個
パスタ	8	00	g
玉葱		2	個
ホールト	マト缶詰	2	個
バジル		少	Þ
	7	2	片
塩		少	々
コンソメ		少	々
オリーフ	ブオイル	少	Þ

- 1. 真つぶは下処理した後、一口大に切り分けておく。
- 2. パスタを塩を入れたたっぷりのお湯で茹でる。(アルデンテがベスト。お好みで)
- 3. フライパンにオリーブオイル、ニンニク(みじん切り)を入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、玉葱(スライス)を入れ、しんなりするまで炒める。
- 4. ホールトマト缶詰を【3】に加え、トマトを潰し、味見をして薄味の時はコンソメを入れる。
- 5. ツブを【4】に入れ、軽く火を通し、味を馴染ませ、茹で上がったパスタを加える。
- 6. お皿に【5】を盛り付け、うえからバジルをふりかければ完成。

#### 【ワンポイント】

お好みでニンニクの量を増やしたり、具の量を増やして下さい。

# 4. 揚げ物(4品)

### 1真つぶのフライ



(作成者:様似町)

【材料:4人分】

真つぶ 2 個 玉子 1 個 小麦粉 滴量 パン粉 滴量 塩 .... 小々 ---- 少々 コショウ ..... 少々 洒 パヤリ 滴量 ミニトマト..... 滴量 レタス ..... 滴量

- 1. 真つぶは下処理した後、一口大の大きさに切り、切れ目(隠し包丁)を入れておく。
- 2. 【1】に塩。コショウ、酒で下味を付け、味を馴染ませる。
- 3. 【2】に小麦粉、玉子、パン粉の順に付けて、中温の油で揚げる。
- 4. 軽く火が通ったらすぐに油から上げ、お皿に盛り付け、ミニトマトやパセリを添えて完成。

#### 【ワンポイント】

揚げ時間が長いと、ツブの身が固くなるので注意。切れ目を入れることで程よい歯切れ感が出ます。

②真つぶの三石和牛包みフライ



(作成者:新ひだか町)

【材料:4人分】 1 個(大サイズ)

- 1. 真つぶは下処理した後、小さく切って、酒で1~2分煮る。
- 2. 【1】に刻み昆布を入れ、みりんと醤油で煮詰める。
- 3. 三石和牛ももスライスに塩コショウし、【2】を包む。
- 4. 【3】に小麦粉、玉子、生パン粉の順に衣を付けて、170~180℃のサラダ油で揚げる。
- 5. 中身に味がついているので、ソース等かけなくてもそのまま食べられます。

#### 【ワンポイント】

美味しい真つぶの歯ざわりと三石和牛の甘味をフライにしてみました。隠し味に三石昆布を入れてみました。

## ③つぶ貝とじゃがいものかき揚げ



## (作成者:兵庫県加古川市)

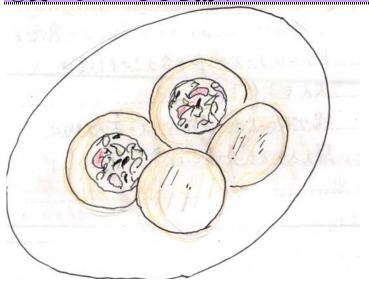
【材料:4人分】

- 1. 真つぶは下処理した後、水1リットルに日本酒を加え、アクを取り除きながら身が柔らかくなるまで煮る。
- 2. 柔らかくなった身を食べやすい大きさに切る。軽く天ぷら粉をまぶす。
- 3. じゃがいもは1cm角に切り、薄めためんつゆで柔らかくなるまで煮る。
- 4. 玉葱は1cm幅の串切り、にんじんは千切り、冷凍枝豆はゆでて中身を取り出す。
- 5. 天ぷら粉で衣をつくり、つぶ、じゃがいも、野菜を混ぜてひとかたまり分ずつ高温で揚げる。
- 6. ツブのゆで汁に昆布粉末と鰹風味だしを加え、みりんと醤油で味を付けてできあがり。

#### 【ワンポイント】

つぶ貝とほっこりしたじゃがいもが良く合うかき揚げです。つぶ貝、じゃがいも、玉葱、枝豆、 にんじんと入っているので、彩りと栄養のバランスが良いです。家庭で簡単にできるボリュー ムあるメニューです。

#### 4真つぶのいももち揚げ



#### (作成者:北広島市)

【材料:4人分】

真つぶ ········· 4 個 生姜 ···········少々 甘エビ ········ 8 尾 にんにく·········少々 キャベツ···· 1/4 玉 じゃがいも···· 4 個 生椎茸 ······· 4 枚 片栗粉······· 適量 ねぎ ······ 1/2 本 揚げ油 ······ 適量

調味料(A)

酒 ……………… 大さじ2 砂糖 …………… 大さじ2 醤油 ………… 大さじ3 オイスターソース 小さじ1 塩 ………… 少々

- 1. ジャガイモは皮を剥き、茹でて、熱いうちに潰し、片栗粉を加えて耳たぶぐらいの柔らかさにして芋団子をつくる。
- 2. 真つぶ、甘エビは1cm角に切り、酒、塩少々で下味をしておく。キャベツと椎茸は千切り、ねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。
- 3. 鍋に油を熱して、ねぎ、しょうが、にんにくを香りが出るまで炒め、真つぶ、甘エビを加え、キャベツと椎茸も加えて、(A)の調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 4. 【1】を八等分にして丸め、平らにし、【3】のあんの1/8をいれておまんじゅうの様に丸めて 包み、中温の油でキツネ色になるまで揚げる。

#### 【ワンポイント】

表面はさっくり、ふんわりとした、いももちの中から、とろーりジューシーな真つぶの味が活きた具から出てくる、何とも美味しい一品です。北海道らしい食材で、いつでも手軽に作れます。

# 5. その他(11品)

## (1)日高の四季(真つぶー夜漬け)



# (作成者:えりも町)

(A) 【材料:4人分】 真つぶ \*\*\*\*\*\*\*\*\* 8 個 にんじん\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* 1 束 白菜 \*\*\*\*\*\*\* 1/8 個 ちんげん菜\*\*\*\* 1 束 大根 \*\*\*\*\*\* 1/8 個 生生姜 \*\*\*\*\*\* 1/2個 きゅうり\* 20cm (B)

「塩 ················· 大さじ1と1/2 | 酒 ············· 大さじ3

化学調味料…… ごく少々

- 1. 真つぶは下処理し、お湯で洗い、1個当たり4~5切れになる様に切る。
- 2. 白菜とちんげん菜は3.5cm、大根は銀杏切り、きゅうりは斜め切り、にんじんと生生姜は 千切りにし、昆布はきれいに拭いて、ハサミで細かく切る。
- 3. (A)と(B)を合わせ、ビニール袋に入れて軽く揉み、一晩置いて出来上がり!

## 【ワンポイント】

真つぶはお湯で洗うことにより大変柔らかくなり、真つぶ特有の甘味と風味を引き出します。 我が家は一年中、四季の海山の幸に感謝しています。今回は真つぶを古風な漬け物にしま した。

#### ②ツブマヨ合え

(**作成者:えりも町**) 【材料:4人分】

(A) 真つぶ ……… 8 個 風味かまぼこ ……… 4 個 (カニ風味) 大葉 ……… 4 枚 (B) 「マヨネーズ ……… 大さじ2

しコショウ …… 少々

1. 真つぶは下処理した後、お湯で洗い、薄切りに切る。

2. 風味かまぼこは、縦にほどく。大葉は千切りにする。

3. (A)と(B)を混ぜ合わせて出来上がり。※お好みによりドレッシングも良く合います。

#### 【ワンポイント】

真つぶはお湯で洗うことにより大変柔らかくなり、真つぶ特有の甘味と風味を引き出します。しかも簡単でとっても美味しいです!

## ③エゾボラ ハスカップ カルパッチョ



※飾りに、 サニーレタス、レモン、ハスカップ、緑のハー ブorパセリを添えて。 (作成者:札幌市)

ハスカップ カルパッチョソース フレンチドレッシング····· 大さじ3

※なければ

デオリーブオイル…… 大さじ2 酢 …… 大さじ1

サワークリーム又は … 大さじ1

砂糖 …… 小さじ1/2

塩 ……………………………… 少々 粒コショウ ………………… 少々 ハスカップ ……………… 大さじ1 レモン汁 …………… 大さじ1

- 1. 真つぶは下処理した後、薄くそぎ切りにする。
- 2. ハスカップ カルパッチョソースの材料をすべてミキサーにかけ、ピンク色のソースを作る。
- 3. お皿にサニーレタスをひき、真つぶを並べ、ハスカップカルパッチョソースをかけ、レモン、ハスカップ、ハーブorパセリを飾り出来上がり。

#### 【ワンポイント】

日高の真つぶに、同じく日高で採れたハスカップをおしゃれに合わせた1品です。いつものお刺身やカルパッチョがワンランクアップして、パーティなどでも彩りがあり、テーブルが華やかになりお奨めです!

#### 4日高エスカルゴ



飾りに、パセリorハーブ、レモンなど。

(作成者:札幌市)

(作成者:札幌市)

【材料:4人分】

【材料:4人分】

真つぶ ………………… 2 個(小250g)

フランスパン ………………… 1/2本 パン粉 …………………… 少々 白ワイン(or日本酒)……… 大さじ3

エスカルゴバター

行者ニンニク ……… 大さじ3※

塩 ………………… 少々 粒コショウ …………… 少々

ベニンヨ・ノ …………… シベ ※行者ニンニクはペースト状に近いみじん切りで

- 1. 真つぶは下処理した後、身と胆を5mmから1cmくらいに細かく切っておき、小鉢に入れて白ワインを振りかけてラップをして、1~2分レンジで加熱しておく。
- 2. 室温に戻して柔らかくなったバターに、行者ニンニク、塩、粒コショウを加え、よく混ぜておく。これに【1】を合わせる。
- 3. フランスパンを1cmの暑さの半月状に切り、②をのせ、さらにその上にパン粉を散らします。
- 4. 【3】をオーブントースターでうっすらとキツネ色になるまで加熱します。
- 5. 【4】をお皿に移し、飾りにパセリorハーブ、レモンなどを添えて出来上がりです。

#### 【ワンポイント】

本物のエスカルゴとはカタツムリの事ですが、今回は、日高産真つぶを使い、ニンニクバターの代わりに 日高産の行者ニンニクを使って簡単に作ってみました。その名も「日高エスカルゴ」と命名させていただ きました・・・。

# ⑤日高エスカルゴ(応用編)

日高の真つぶ ········· 2 個 小さめの生シイタケ····· 8 個 大きめのミニトマト ····· 4 個

(半分にカットして、中をくりぬいておく)

ゆで卵 ……………… 4 個

(半分にカットして、黄身は玉葱のみじん切り、パセリのみじん切り、マヨネーズを各大さじ1加えて、サラダにしておく)

パン粉、飾り(ハーブ等) …… 少々

エスカルゴバター

✓ バター ………………… 50g─ 行者ニンニク………… 大さじ3※□ 塩、粒コショウ………… 少々

※行者ニンニクはペースト状に近いみじん切りで

細かく切っておき、小鉢に入れて白ワインを振りかけて ※行者ニンラップをして、1~2分レンジで加熱しておく。

真つぶは下処理した後、身と胆を5mmから1cmくらいに

- 2. 室温に戻して柔らかくなったバターに、行者ニンニク、塩、粒コショウを加え、よく混ぜておく。これに【1】を合わせる。
- 3. 石づきを取った生シイタケをオーブントースターで3分ほど加熱しておく。
- 4. 生シイタケ、半分にカットしたミニトマトや、ゆで卵の白身を「土台」にして、それぞれの上に【2】を盛り付け、パン粉を散らし、オーブントースターでパン粉がキツネ色になるまで加熱します。
- 5. ゆで卵の黄身のサラダなども飾って、出来上がりです。

#### 【ワンポイント】

1.

フランスパンとはまたちょっと違った、他の栄養価も加わり、見た目にもきれいな手の込んだ一品です。 作り方は、「日高エスカルゴ」と同じです。「土台」の部分だけを変えてみました。

#### ⑥真つぶの「タルタル風」と「キモのなめろう」

【材料:4人分】

(作成者:白老町)

真つぶ 2個(身と胆に分けておく)

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
「タルタル風」	「キモのなめろう」	
つぶ刺身部位… 2個	ツブ胆部位 2 個	
大葉10 枚	生姜すり下ろし…小さじ2	
醤油 小さじ3	味噌 小さじ2	
わさび 少々	みりん小さじ2	
(好みで)	子ねぎ 6 本	

- 身を薄く切った後、さらに細かく、包丁でたたいて米粒くらいの大きさにする。
- 2. 醤油、わさび、刻んだ大葉を混ぜて出来上がり。
- 3. 縦半分に切った大葉に一口分を包んで食べる。 【キモのなめろう】
- 胆はよく洗い、塩、酒を少々ふって、耐熱皿に入れ、 1分程度レンジにかけた後、まな板にのせ、包丁で たたき、ねばりを出す。
- 2. 生姜、味噌、みりん、小口切りのねぎをのせ、再び 包丁で叩いて全体に混じったら完成。



【ワンポイント】

真つぶを余すことなく利用した料理を紹介します。真つぶの「タルタル風」は、あたたかい御飯に乗せても、寿司の軍艦巻きにしても美味しいです。真つぶの「キモのなめろう」は、酒のつまみにほろ苦みが良く合います。

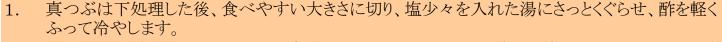
# 7 真つぶとコンブの黄身酢合え

(作成者:北広島市)

【材料:4人分】 真つぶ…… 4個 きゅうり …… 2本 塩 …… 少々 乾燥わかめ…… 5 g 酢 …… 少々 刻み昆布…… 10 g

(梅肉黄身酢)...

大葉 ………… 8 枚 酢 ……… 大さじ1と1/2 卵黄 ……… 2 個 塩 ……… 少々 梅干し……… 4 個 みょうが……… 1 個 みりん……… 大さじ2



- 2. きゅうりは板ずりして小口切りにし、塩水につけて、しんなりしたら洗って絞っておく。わかめと昆布は水で戻し、水気を切っておく。
- 3. 梅肉黄身酢を作る。大葉は千切りにして水にさらす。梅干しは種をとり包丁で叩く。
- 4. 小鍋に卵黄を入れてほぐし、みりん、酢、塩を加えて湯煎にかけながら混ぜ、とろみがついたら冷やしておきます。
- 5. 器に【1】、【2】、わかめ、昆布を盛り、【4】に【3】を加え混ぜたものをかけ、千切りにしたミョウガを 飾って完成。

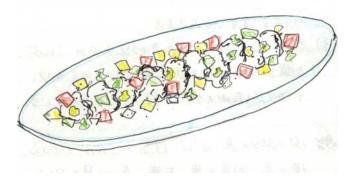
#### 【ワンポイント】

ぷりぷりの真つぶに、日高の昆布を加え、梅の赤、卵黄の黄、大葉の青で、彩りもきれいな酢であえました。卵黄入りの酢は味もまろやかで、真つぶの美味しさが一層引き立ちます。ヘルシーでお酒のさかなにもぴったりです。

#### ⑧真つぶのカラフルカルパッチョ

#### (作成者:北広島市)

【材料:4人分】



- 1. 真つぶは下処理した後、塩水でさっと洗い、2~3ミリに薄く切る。
- 2. ピーマン、パプリカ、トマトは5ミリ角に切り、昆布は水に戻して水気を切る。にんにくはすりおろす。
- 3. 皿に【1】の真つぶを並べ、【2】の野菜と昆布を散らし、わさびをところどころにのせ、オリーブオイル、レモン汁、にんにく、塩、こしょうをさっと混ぜ合わせて、上からかけて、仕上げにちぎったバジルを散らして出来上がりです。

#### 【ワンポイント】

こんぶとわさびを加えた和風カルパッチョは、サラダ感覚で、大人にも子供にも好評です。赤、黄、青と彩りも良く、真つぶのこりこりの食感と味が活きています。

#### 9真つぶの茶碗蒸し



(作成者:様似町)

【材料:4人分】

真つぶ ………… 1 個(冷凍もの200g)

玉子 ……………… 4 個 干し椎茸 ……… 2~3枚 タケノコ………… 適量 酒 …………… 少々 醤油 …………… 少々

だし汁 ----- 200cc

塩 …………… 少々(お好みで) コショウ……… 少々(お好みで) 砂糖 ………… 少々(お好みで)

- 1. 真つぶは下処理した後、水気を切り、スライスしておく。
- 2. だし汁に、砂糖、醤油、塩、酒を混ぜ、好みの味に整えたら、溶いた全卵と混ぜる。
- 3. 具を一口大に切った物を器に入れ、【2】の卵液を注ぎ、蒸し器へ入れてしばらく蒸す。
- 4. 半生状態になったら、スライスした真つぶを上に乗せる。(3~4枚程度)
- 5. 蓋をして蒸し上がったら完成。

#### 【ワンポイント】

真つぶは生の物より、冷凍した物を使用した方が柔らかい仕上がりになります。

10真つぶの子合え



(作成者:様似町)

【材料:4人分】

- 1. 真つぶは下処理した後、スライスしておく。
- 2. スケトウダラの卵は下茹でし、ほぐしておく。
- 3. フライパンで【2】を炒め、調味料で味を整える。
- 4. 【3】にスライスした真つぶと細かく切った長ネギを加え、よく混ぜ合わせたら完成。

#### 【ワンポイント】

冷凍した物を使用すると柔らかい仕上がりになります。歯ごたえを楽しみたいときは生の物を使用します。

#### **①ツブのスープ**



(作成者:浦河町)

【材料:4人分】

真つぶ	1 個
カットわかめ	適量
生椎茸	2 個
長ネギ	適量
ゴマ	適量
だし汁(昆布)	1,000cc
塩	少々
コショウ	少々
コンソメ	1.5個

- 1. 真つぶ(冷凍の物)を下処理した後、薄く小さめにスライスしておく。
- 2. カットわかめ、生椎茸を小さく切り分け、長ネギは薄く斜め切りにしておく。
- 3. 昆布でとっただし汁に、切っておいた生椎茸とカットわかめを加える。
- 4. 【3】が煮だったら、塩、コショウ、コンソメで味を整える。
- 5. 【4】にツブと長ネギを加え火を止める。
- 6. 器に盛り付け、うえからゴマをかければ完成。

#### 【ワンポイント】

真つぶは仕上がり直前にいれます。

具の種類や量は自分好みで調整できます。

# 日高産ツブ地域ブランド化協議会

事務局

浦河郡浦河町栄丘東通56号日高支庁産業振興部水産課

電話:0146-22-9321(直通)



http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/ss/sis/gyosei/tubu.htm