



日高味覚

HIDAKA フェア MIKAKU

RECIPE

- レシピ -

日高産野菜とチーズ工房1103チーズの前菜盛合わせ

1.「にいかっぶピーマン」のマリネ

材料 (2人前)

- ・新冠産 ピーマン 1/3個
- ・チーズ工房1103あおい煌ブルーチーズ 20g
- A) 砂糖 100g / 酢 65g / 生姜 適量 / 鷹の爪 適量



- ① ピーマンを6等分に切り、油でサッと揚げてから氷水で冷ます
- ② Aをよく混ぜて、千切りの生姜と鷹の爪を入れる
- ③ 水気をよく切ったピーマンを②のタレに漬ける

2.「びらとりキュウリ」の山椒醤油漬け

材料 (2人前)

- ・平取町産 キュウリ 1/2本
- B) 煮切り酒 100cc / 水 40cc / 醤油 20cc / 山椒 少々 / にんにく 少々



- ① キュウリは縦4等分に切り、種を切り落としてから食べやすい大きさに切る
- ② Bにキュウリを漬ける

3.「フルーツほおずき」の天ぷら

材料 (2人前)

- ・のざわ農園 フルーツほおずき 2個
- 天ぷら衣) 薄力粉 1カップ / 溶き卵 1/2個 / 冷水 1カップ



フルーツほおずきを天ぷら衣をつけ、170℃の油で揚げる

皿に1・2・3のお料理とストリング日高、クラッカー4枚を盛り付けて完成！

みついし昆布出汁の和風アクアパッツァ

材料 (1人前)

- ・新ひだか町産 鮭切り身 1切れ
- ・えりも町産 つぶスライス 2枚
- ・新ひだか産 いか輪切り 2切れ
- ・パセリ 適量 ・オリーブオイル 適量
- A) みついし昆布出汁 180cc / 薄口醤油 大さじ1 / 白ワイン 大さじ1 / 日本酒 大さじ1



Aとパセリ・オリーブオイル・鮭切り身・つぶスライス
いか輪切りを20分蒸して完成！

RECIPE

- レシピ -

えりも町産オオズワイガニの香り蒸し ~みついし昆布とライムのソースで~



材料 (1人前)

- ・えりも町産オオズワイガニ 半身
- ・葱 適量 ・生姜 適量

- A) 水 大さじ5 / 砂糖 大さじ1 / シーズニングソース 大さじ2
ライム果汁 大さじ1

- ① オオズワイガニは冷水に20分程浸してから葱・生姜をのせ酒をかるくふって30分蒸してから冷やしておく
- ② 食べやすく切ったオオズワイガニにAのソースを添えて完成!

様似町駒谷牧場の「アポイ豚」と平取町トマト「ニシパの恋人」の黒酢炒め

材料 (1人前)

- ・様似町産アポイ豚 (バラ肉または肩ロース肉) 200g
- ・平取町産トマト 1/3個

- A) 醤油 1: スープ 5: 砂糖 1: 酒 0.5

- B) 水 200cc / 醤油 60cc / 酢 100cc / 砂糖 140g
黒酢 20cc / 中国醤油 10cc



- ① アポイ豚を大きめの一口大に切り、20分下茹でする
- ② 茹でたアポイ豚にかかる醤油をまぶして高温の油できつね色になるまで揚げる
- ③ Aに揚げたアポイ豚を入れ2時間蒸す
- ④ ③で蒸したアポイ豚に片栗粉をまぶし高温でかるく揚げ、湯むきしたトマトと一緒にBの黒酢ダレで炒めて完成!

みついし昆布ごま醤油の三石産ぶりの漬け丼



材料 (1人前)

- ・三石産ぶり 80g

みついし昆布醤油 大さじ2 / みりん 小さじ1

- A) あたり胡麻 小さじ1 / 白炒り胡麻 少々 / 酢 小さじ1
酒 小さじ1

Aの漬けダレにぶりの切り身を和え、ごはんの上のせて完成!

日高昆布ねりこみ蕎麦「日高の風」えりも町産つぶの天ぷら添え



材料 (1人前)

- ・えりも町産つぶスライス 2切れ

天ぷら衣) 薄力粉 1カップ / 溶き卵 1/2個 / 冷水 1カップ

- ・日高昆布ねりこみ蕎麦「日高の風」 50g

かつお出汁 180cc / 濃口醤油 18cc / みりん 18cc

- A) 昆布 適量 / 鰹節 適量 / 小口ねぎ 適量

- ① つぶスライスに天ぷら衣をつけて、170℃の油で揚げる
- ② 蕎麦を茹でておく(3分)
- ③ Aの蕎麦出汁をかける
- ④ ①で揚げたつぶの天ぷらと刻んだ小口ねぎをのせて完成!