

●芽キャベツとずわいがにの和え物

材料：芽キャベツ10～15個、ずわいがにの缶詰1缶
マヨネーズ大3～4、一味（お好み）、ゆずぼん
少々

1. 芽キャベツはさっと塩をいれたお湯で茹でて縦半分にきる。
2. ずわいがにはボールに汁ごと出してマヨネーズと和える。ここに水気をきった①をいれて混ぜ、ゆずぼんを少々入れる。

お好みで一味をどうぞ。

●帆立貝のみりん焼き、すだち添え

材料：刺身用帆立、木の芽、すだち

みりん大1、醤油大1

1. 刺身用の帆立のみりん醤油に両面つけ、熱した網で焼き目をつけて焼きます。

あまり良く焼きすぎないように！

2. これに木の芽とすだちを添えていただきます。

●鶏スペアリブの南蛮漬け

材料：手羽中？15本、葱の青い部分、生姜一かけ
ごまドレッシング、タカの爪、せり

1. お湯に手羽とねぎ、しょうがを入れ20分ゆでます。
2. フライパンにごま油を入れ、水気をとった①を焼き目が付くように焼き上げます。
3. あぶらを捨てて、ノンオイルドレッシングをとタカの爪をいれて煮立て、そのまま器に入れて冷まします。

さざんだせりを皿にしいて、そのうえに手羽をもりつけます。

●まぐろのカルパッチョ

材料：刺身用マグロ(赤身)500g、しょうが1片、オリーブオイル大3、

A:しょうゆ大1/3強、砂糖小1、白いりごま小2、ごま油小1

ピクルス、万能葱の小口切り、レモン、粒マスタードなど

1. まぐろ300gは薄く削ぎ切り、200gはざっと刻んでから粗くたたき、Aと混ぜます。
2. しょうがは摩り下ろしオリーブオイルとまぜておきます。
3. まぐろをそれぞれ皿に盛り付け、薄切りには②をかけ、塩、こしょうをします。

付け合せはピクルス、万能ねぎ、レモンなどをかざりませ。ツブマスタードなどをあわせてもいいです。

●スモークサーモンの小手まり寿司

材料：スモークサーモン1パック

酢飯2合、しそ、甘酢しょうが

1. 酢飯にしそと甘酢しょうがの千切りを混ぜます。これを一口大ににぎります。
2. ①にスモークサーモンを適当な大きさにしたものの上にのせます。
3. ラップに②をのせまるくくるみます。

出す直前にラップをはずして、皿に盛り付けます。または笹の葉を使うのもいいですね。

●YUU'Sデザート

材料：牛乳250CC、生クリーム100cc、砂糖大3、ゼラチン1袋+水大3、アマレット大1～3

1. 牛乳100cに砂糖と水にふやかしたゼラチンを入れ、溶けたら火からおろし、残りの材料を全部入れる。
2. これを容器に入れて冷やし固めるだけです。

●えびトースト

材料：サンドイッチ用食パン3枚、春巻きの皮3枚
海老進女100g、塩小1/4、卵白1/2個、片栗大1/2

くわい50g、人参30g、玉ねぎ30g

ソース:醤油小2、ケチャップ大1、マヨネーズ大3、生姜みじん切り少々

1. 海老に足を入れて混ぜあわせておく。
2. くわい、人参は小角に切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、よく水気をしぼっておく。
3. ①と②をあわせ食パンの片面に片栗粉につけた上に塗り、春巻きの皮をかぶせておく。
4. これを春巻きの皮をしたにして揚げる。
5. 4つに切って皿に盛り付け、ソースを一緒にだします。

●変わり抹茶そば

材料：茶そば250g、玉ねぎ1個、きゅうり2本、貝
われ1パック、しそ、きざみのり、白胡麻

醤油70cc、水60cc、みりん30cc、砂糖大1.5、

酢20cc強、白ワイン大1、西京みそ大1、

生姜卸汁大1

1. 玉ねぎは薄いスライスで水にさらす。きゅうりは細切り、しそは線きり

2. みりんは火にかけ酒を飛ばし、醤油から白ワインまでをいれて一度煮立たせる。冷めたら味噌を混ぜる。生姜汁はたべる直前に混ぜる。

3. そばはかために茹でて水洗いの後にたれの1/2をまぜて上に①を水気を切ったのせ、のり、ごまをかけて残りのたれをかける。

良く混ぜて取り分けてください。