



なまことアボカドのサラダ

<材用> 2人前

下処理済みなまこ	120g
アボカド	1個
ミニトマト	5個
ライムまたはレモン	1個
オリーブオイル	大さじ2
バルサミコ酢	大さじ3
白ワインまたは日本酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1

<作り方>

- 一口大に切ったなまこを30秒ほど茹でて冷水で洗う。
- バルサミコ酢、ワイン、はちみつを耐熱ボウルに入れて電子レンジで加熱沸騰させる(A)。
- (A)が熱い内になまこを入れて冷蔵庫で20分以上寝かせる。
- アボカドを角切りにしてレモンを全体にふりかける。
- ミニトマトを半分にカットし、アボカド、冷やしておいたなまこと合わせオリーブオイルを回し入れて塩コショウで味を整える。



能登前海鮮チャーハン

<材用> 2人前

下処理済みなまこ	100g
エビ、イカ	100g
干しくちこ卵	20g
2個	2個
お茶碗2杯	お茶碗2杯
適量	適量
ごはん	大さじ1
万能ねぎ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
醤油	少々
塩、コショウ	適量
油	適量

<作り方>

- なまこを食べやすい大きさにスライスして、片栗粉をまぶす。
- 下処理したエビ、イカに塩コショウし、フライパンに油をひき炒める。
- エビの色がかわったらなまこを加えて更に炒める(A)。
- (A)をボールに取り出し、オイスターソースと醤油をからめる(B)。
- フライパンに油をひき、とき卵、ご飯を炒める。
- 海鮮類(B)、刻んだ万能ねぎを加えて、塩コショウで味を整える。
- チャーハンを皿に盛り、さっと炙った干しくちこを飾る。



なまこのペパロンチーノ

<材用> 2人前

下処理済みなまこ	200g
ニンニク	2片
鷹の爪	1本
スパゲッティーニ 1.6mm	160g
レモン	1/4個
パセリ	少々
オリーブオイル	大さじ2
塩、コショウ	少々

<作り方>

- ニンニクを1片はみじん切りに、1片は半分にする。なまこを薄くスライスする。
- スパゲッティーニを指定の時間より2分短く茹でる。
- フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニク、鷹の爪、なまこを入れて弱火にかける(A)。ニンニクと鷹の爪は焦げる前に取り出す(B)。
- (A)にみじん切りにしたニンニクを加え、強火で加熱し、茹で汁大さじ2を加えてよく混ぜ合わせる。
- スパゲッティーニを加えて、コショウ、塩または醤油で味を整える。
- 温めておいたお皿にパスタを盛り付け、取り出しておいたニンニクと鷹の爪(B)、カットしたレモン、みじん切りパセリを添える。



こりこりカリカリピザトースト

<材用> 2人前

下処理したなまこ	60g
4枚切食パン	2枚
ビザ用チーズ	100g
プチトマト	5個
エリンギ	1本
ピーマン	1個
タマネギ	1/4個
コーン	適量
タバスコ	お好みで
オリーブオイル	適量

<作り方>

- 下処理したなまこをスライスして湯引きをし、タバスコをふりかける。
- タマネギを薄く切りレンジで1分加熱する。
- プチトマトを半分にカット、エリンギを薄切り、ピーマンは輪切りにしておく。
- 食パンにオリーブオイル、トマトケチャップの順で塗る。
- タマネギ、チーズ、エリンギ、トマト、ピーマン、コーン、なまこ、チーズの順で盛り付ける。
- トースターでこんがり焼く。



なまこの親子軍艦寿司

<材用> 2人前

下処理済みなまこ	80g
このわた	80g
すし飯	160g (1貫20g 8個分)
焼きのり	3枚
もみじおろし	少々
酒	大さじ1
酢	大さじ1
はちみつ	小さじ1

<作り方>

- なまこをスライスし、熱湯をかけて水分をきる。
- 酒、酢、はちみつをレンジにかけて粗熱のある間になまこを入れて冷やす。
- 焼き海苔を縦3等分して軍艦用の海苔を作る。
- すし飯でシャリ玉をつくる。
- シャリ玉に海苔を巻き、上からすしシャリを押しして具材を載せる場所を平らにする。
- スライスしたなまこ、このわたを載せる。
- なまこ軍艦にもみじおろしを添える。



能登なまこの雪隠れ

<材用> 2人前

キンコなまこ	100g
絹ごし豆腐	1丁
しらたき	100g
ホウレンソウ	1/2束
ニンジン	60g
干し椎茸	2枚
すりごま	大さじ3
醤油	大さじ1
はちみつ	大さじ1
	小さじ1

<作り方>

- キンコなまこ、干し椎茸を水で戻し、薄切りにする。
- しらたき、ホウレンソウ、ニンジンを2cmの長さに切りそろえて茹でる。
- 豆腐をお湯にかけて火を通し、ザルにあげておく。
- 椎茸のもどし汁100ccに酒、はちみつ、醤油を加えてひと煮立ちさせる(A)。
- 出汁(A)になまこ、椎茸、しらたきを入れて10分程煮て冷やす(B)。
- 水気を切った豆腐をザルでこし、具材(B)、ホウレンソウ、ニンジン、すりごまを合わせる。



コラーゲンたっぷり映売

<材用> 30個分

下処理済みなまこ	タネ用 100g、飾り用 50g
豚ひき肉	300g
タマネギ	1/2個
干し椎茸	3枚
焼売の皮	30枚
クコの実	30粒
紹興酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1
すりおろししょうが	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
みそ	大さじ1
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ3
レタス	適量

<作り方>

- 下処理したなまこをフードプロセッサーにかけ、しょうが、紹興酒、はちみつを混ぜる(A)。
- 干し椎茸を水でもどし、みじん切りにする(B)。
- ビニール袋にみじん切りにしたタマネギ、ひき肉、みそ、片栗粉大さじ1を入れて、袋の上からよく揉む(C)。
- なまこ(A)、干し椎茸(B)、ごま油、オイスターソース、片栗粉大さじ2を(C)に加えてよく混ぜ、冷蔵庫で20分以上寝かせる(D)。
- 焼売の皮に出来上がったタネ(D)をのせて包み、スライスしたなまことクコの実を飾る。
- せいろにレタスをひき10～15分強火で蒸す。



こりこり海鮮ちんみ

<材用> 2人前

下処理済みなまこ	100g
イカ、エビ	100g
ニラ	1/3束
ニンジン	1/4本
タマネギ	1/2個
小麦粉	30g
片栗粉	30g
卵	1個
水	120cc
鶏からスープの素	小さじ1
コチュジャン	小さじ1/2
油	大さじ1
ごま油	大さじ1
タレ	お好みで

<作り方>

- なまこをスライスし、湯引きをしてコチュジャンを合える。
- 薄切りにしたタマネギをレンジで2分加熱する。
- ボールで水、小麦粉、鶏からスープの素を溶かし、ニンジン、タマネギ、ニラ、水とき片栗粉を加える(A)。
- なまこ、イカ、エビに片栗粉をふる(B)。
- フライパンに油をひき、生地(A)を入れ、その上に海鮮類(B)をのせて、アルミホイルで蓋をして焼く。
- 8分目焼けたら溶き卵をかけて、反対側を焼く。
- 両面が焼けたらもう一度ひっくり返し、ごま油を回し入れて強火で表面がカリッとなるまで焼く。