

■南蛮エビ井

～材料(4人前)～

南蛮エビ	40尾
魚醤油	適量
わさび	適量
きざみのり	適量
がり	適量
ご飯	4膳

つくり方

- ①南蛮エビを剥き身にする。
- ②井にご飯を盛り、剥き南蛮エビをのせる。
- ③南蛮えびの上から醤油をかける。
- ④わさび、がりをお好みでのせて、きざみのりをまぶして出来上がり。

■南蛮エビしんじょう

～材料(4人前、50g×8個分)～

南蛮エビ	260g
やまといも	140g
塩	4g

つくり方

- ①南蛮エビを剥き身にする。
 - ②剥き南蛮エビ半量に塩を加え、ミキサーで粘りが出るまでよく混ぜる。
 - ③やまといもを加え更によく混ぜる。
 - ④残り半量の剥き南蛮エビを包丁で粗くたたき③に加え手で混ぜる。
 - ⑤ピンポン玉大に丸め、中心を少しつぶして170℃の油で揚げる。
 - ⑥返しながらか中まで火を通し出来上がり。
- ※お好みで、南蛮エビ魚醤油や魚醤油入りマヨネーズにつけてどうぞ！

■南蛮エビの味噌汁

～材料(4人前)～

南蛮エビ(頭)	適量
味噌	適量
ダシ	適量
日本酒	適量
ねぎ	適量

つくり方

- ①お湯を沸かし、沸騰してからダシ、日本酒を加え、南蛮エビを入れる。
- ②灰汁を取りながら、エビに火を通す。
- ③一旦火を止めて、味噌を入れ再び火にかける。
- ④お椀にきざみねぎを入れて、味噌汁を盛って出来上がり。