

## イカの一晩干しパスタ



イカの一晩干しを使ったお手軽パスタ。玉ねぎとにらの香りが食欲を引き立たせませす。糸とうがらしをあしらうとちょっとおしゃれな一品に。

### ■材料(2人前)

- ・イカの一晩干し 1/2枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にら 1束
- ・スパゲッティ 2人分
- ・塩コショウ 少々
- ・オリーブオイル(またはサラダ油) 大さじ2



①玉ねぎは千切り、にら、イカは食べやすい大きさに切る。



②たっぷりのお湯でスパゲッティをゆでておく。



③オリーブオイルで玉ねぎとイカを炒める。

## イカのネギマヨ炒め



### ■材料(2人前)

- ・イカの一晩干し 1/2枚
- ・長ねぎ 1本
- ・マヨネーズ 大さじ2~3杯



④ゆであがったスパゲッティとゆで汁大さじ5程加え



⑤塩コショウで味を整え、盛り付け。糸唐辛子をのせる。



①イカとネギは食べやすい大きさに切る。



②大さじ2~3杯のマヨネーズを入れ中火で①を炒める。

## 楽ちんわかめの炒め物



三陸産ならではの、炒めても歯ごたえのある肉厚わかめを使った手軽なおかず。長年わかめ養殖をしていたからこそ分かる最もおいしい時期の物のみを使った「たみこの楽ちんわかめ」。カット済みなので、水にさらせばすぐ使えます。

### ■材料(2~3人前)

- ・にんじん 1/2本
- ・楽ちんわかめ 30g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・キャベツ 1/4個
- ・めんつゆ 20cc
- ・ウェイパー(中華調味料) 大さじ1/2
- ・サラダ油少々



①わかめを水に4~5分さらし塩抜きする。



②キャベツをザク切りにする。



③にんじんは短冊切り、玉ねぎは半月に切る。



④フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。



⑤にんじんを加える。



⑥キャベツを加える。



⑦わかめの水気を切り、炒め合わせる。



⑧ウェイパー、めんつゆを加えて味をつける。



⑨野菜に火が通ったらできあがり。

## ほたてのお刺身・バター焼き



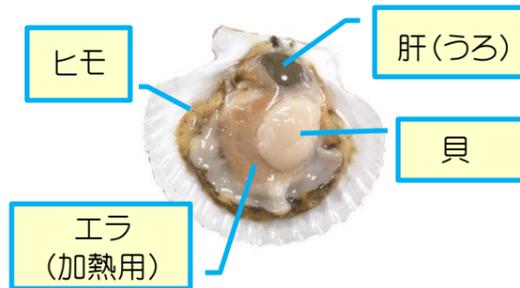
三陸の海で育った大粒の貝柱と新鮮な甘みのあるほたて。お刺身でもバター焼きでも。貝のヒモをゆで、サラダにしておいしいおつまみに！海の万能選手です。



### ■ほたてバター焼き

- ほたてむき身
- バター  
1個につき5g
- しょうゆ 小さじ2

### ほたての部位



- 生きているホタテは刺激を与えると固く閉じます。その場合はお刺身など生で食べられます。閉じない場合は加熱して食べてください。
- オレンジ色の部分があれば、ホタテの卵です。加熱して食べられます。
- 貝から外して冷凍でも保存できます。すぐに食べない場合は殻を外して冷凍で保存して下さい。



①貝の白い方を上にし、隙間に付属のスプーンを入れ、会の底を押すように差し込む。



②貝をひっくり返し殻を折り取る。刺身用はウロを挿んでヒモなども取り除く。



③貝の底を押すように貝柱を離す。お刺身は貝柱を横半分切口を入れる。



④フライパンに洗ったホタテを入れ、ふたして蒸し焼きに。



⑤ホタテから出た水分を捨て、バターを入れふたをして中火で蒸し焼きにする。



⑥しょうゆを入れ、香り付けし、盛りつけて完成。

## 海の家風磯ラーメン



海藻のミネラルたっぷり塩ラーメン！あっさり塩味でわかめとふのり、お刺身で残ったホタテのヒモも加え、海鮮のダシを味わいます。

### ■材料(2人前)

- 楽ちんわかめ 30g
- ふのり 20g
- ホタテのヒモ 2個分
- 長ネギ 1/2本
- ラーメン 2玉
- メンマ 少々
- なんと 4枚
- 塩ラーメンのたれ 2袋



①わかめを水に4~5分さらし塩抜きする。



②ふのりはさっと湯がく。



③ホタテのヒモも塩でもみ、さっと湯がいておく。

### 昆布と大根の煮付け



### ■材料(2人前)

- 大根 1/2本
- 塩蔵昆布 30cm位
- めんつゆ 大さじ5
- みりん 大さじ3

※下準備 昆布はたっぷりの水で15~20分浸し塩を抜き、結び目を作りカットする。



④ラーメンの麺をゆで、水を切っておく。



⑤スープをお湯で溶き、めんやトッピングを飾る。



①先に大根を3cm幅に切り、面取りして下ゆでする。大根が隠れる位の水で火にかける。



②沸騰したら味付けし、約20分煮る。

## あわびの刺身・バター焼き



たみこの海パックでは、生きたあわびをそのままクール便でお届けしています。刺激をして動きがあればまだ生きている状態ですのでお刺身がおすすめ！動かない場合は加熱して、豪快に丸ごとバター焼きがおすすめです。

(お届けにかかる時間や条件によります)

### ■バター焼き材料(2人前)

- あわび 1ハイ
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- バター 10g
- こしょう 少々



①ナイフやスプーンの柄を差し込む。包丁は折れる可能性があるので使用しない



②殻からはずす。わた(黒い袋状のもの)を破らないよう注意！



③貝殻と身が外れたらわたを外す。肝醤油として使用。



④流水でたわしを使って洗う。



⑤あわびの口(赤い所)を切って捨てる。



⑥お刺身は、包丁で薄く切る。



### あわびのバター焼き



バター焼きは⑥の後、あわびの吸盤側に切れ目をいれ、バターを溶かし中火で焼く。



醤油とみりんを味をつけ、盛りつけて完成。

## タコのアタマの野菜たっぷりパスタ



「タコは西は明石、東は志津川」と言われる名産です。足より柔らかいタコのアタマは食べやすい食材。お子様から年齢幅広くお召し上がりいただけます。

### ■材料(2人前)

- タコのアタマ 1/2枚
- にんじん 1/2本
- ジャガイモ 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- アサツキ 1/2束
- にんにく 1片
- スパゲッティ 2人分
- 塩コショウ 少々



①根菜はさいの目切り、タコは食べやすい大きさに切る。



②にんにくは包丁の腹でつぶす。ネギと唐辛子は小口切り。



③たっぷりの水に根菜を入れて、その鍋でパスタを同時にゆでる。

### ホタテのヒモサラダ



### ■材料(2人前)

- ホタテのヒモ 枚分
- 玉ねぎ 1/2個
- お好みのドレッシング 適量

※下準備 ホタテのヒモは塩でもみ洗いし、よく洗う。



④にんにくとオリーブオイルを弱火でじっくり香りを出してからタコ、玉ねぎを炒める。



⑤ゆであがったパスタ、根菜を加え、ゆで汁大さじ3、塩コショウで味を整える。



①沸騰したお湯でヒモをさつと湯がく。



②薄くスライスした玉ねぎを塩でもみ、ヒモとドレッシングで和える

## サーモンのホイル包み焼き



使いやすいフィレの形に加工された、「お刺身サーモン」は手早く調理できて便利。半解凍で切るとお刺身にしても切り口がきれいです。

### ■ 材料(2人前)

- お刺身サーモン 1/2
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- えのき 1/2束
- バター 5g
- 塩コショウ 少々



①サーモンを好きな大きさにカットする。



②30センチくらいにカットしたアルミホイルの上にサーモン、バター、野菜をのせ、蒸気がもれないように包む。



③フライパンで弱火にし、ふたをして約15分蒸し焼きにして出来上がり。(数が多いときはホットプレートがおすすめ)



①サーモンと玉ねぎを薄くスライスする。



②玉ねぎを水に3分さらして水けをきり、サーモンと一緒にドレッシングで和える。

## サーモンのマリネ



### ■ サーモンのマリネ 材料(2~3人前)

- お刺身サーモン
- 玉ねぎ
- マリネ用ドレッシング

## ふのりのみそ汁とサーモンのカマ焼き



磯の香り豊かなふのりの味噌汁とサーモンのカマ焼き。海藻にはミネラルが多く、食物繊維も豊富。ダイエットにもいい食品です。カマは脂が一番のったところ。フライパンでカリッと焼いてお召し上がりください。

### ■ ふのりのみそ汁 材料(2人前)

- ふのり 5g
- とうふ 1/2丁
- みそ 20g
- 水 400cc



①豆腐はさいの目切りして、ほんだしを入れる。



②みそをとき、乾燥ふのりを加え、2~3分煮込んで出来上がり。

## サーモンのカマ焼き



①フッ素加工のフライパンでそのまま皮目から焼き、焦目がついたら返す。

## タコの桜煎り



### ■ 材料(2人前)

- タコのアタマ 1/2枚
- 大根 1/2本
- しょうゆ 40cc



①大根は太めの穴でおろし器でひく。



②タコのアタマをあらみじんにたたく。



③ひたひたの水で火にかけて、沸騰したらタコ、水分を絞った大根を入れる。



④煮立ったらみりん、しょうゆで味付け10~15分ほど煮る。