

「浜坂地えびレシピコンテスト」

先日行われた地えびレシピコンテストで、ご応募頂いた中から最優秀賞・優秀賞のレシピをご紹介します。

【最優秀賞】

超カンタン☆甘エビユッケ



<レシピの特徴>ユッケのタレを甘エビとまぜただけの簡単レシピ♪

<材料>

- 甘エビ 20匹
 - 卵黄 1個
 - 白いりごま 適量
 - 大葉 適量
 - きざみねぎ 適量
- ★
- しょうゆ 大さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - コチュジャン 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - ニンニクチューブ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 甘エビの殻をむく
- ② ★の材料を混ぜる
- ③ ②の中に甘エビを入れて混ぜる
- ④ 卵黄・ゴマ・大葉・ネギをトッピングする



【優秀賞】

甘えびのチーズカツ



<レシピの特徴>台所にある食材で手軽にすぐ作れる料理です。
ぷりぷりの身を丸ごとフライで楽しめます♪

<材料>

- 甘エビ 8匹
 - 玉ねぎ 1/2個
 - とろけるチーズ 40g
 - パン粉 適量
 - サラダ油 適量
- ★
- 小麦粉 大さじ3
 - 卵 1個
 - 塩 1つまみ
 - コショウ 少々
 - イタリアンパセリ・レモン

<作り方>

- ① 甘エビの殻をむいてさっと洗い、水気を拭き取る
玉ねぎをうす切りにし半分に切っておく
- ② ボウルに①とチーズを入れ、★を加えて混ぜ合わせる
- ③ バットにパン粉を入れて広げ②を4~5つに分けて丸型にし、
上からパン粉をかけ全体にまぶし平たく成形する
- ④ 油を170℃に熱し色良く揚げる。初めは触らず固まってから裏返す

【特別賞】

甘えびのまるごとライスコロッケ



<レシピの特徴>新鮮な甘えびのみそや卵・殻など、まるごと一匹

<材料> 余すことなくライスコロッケに閉じ込めました

- 甘エビ(大) 8~10匹
 - 白ごはん 120g
 - 大葉 3枚
 - 白ごま 少々
 - 小麦粉 少々
- ★
- オリーブオイル 大さじ1
 - オイスターソース 小さじ1/2
 - 濃口しょうゆ 小さじ1/2
 - マヨネーズ 小さじ1/2
 - ネギ 少々
 - 揚げ油 適量
 - 塩・コショウ 少々

<作り方>

- ① 甘えび2匹の頭と尾を残し殻をむく(A)。残りの甘えびは頭(B)・卵(C)を取り、殻(D)をはがし、身(E)を分ける
- ② Eの身をフードミキサーに入れ、塩・こしょうをふり15秒攪拌しペーストにする
- ③ 大葉をみじん切りにし、白ごまと一緒に白ごはんに入れて混ぜる
- ④ Aの甘えびに小麦粉をまぶしチーズをのせ③のごはんで包む
- ⑤ Dの殻を包丁で刻み、キッチンペーパーで水気を取り、軽く小麦粉をまぶす
- ⑥ ④のごはんに②のペーストを全体に塗り、⑤の殻を表面に張り付け180℃の油でカリッとなるまで揚げる
- ⑦ 弱火のフライパンに、★とえびの卵Cを入れBの頭からミソを取り出し軽く混ぜ火を止め、マヨネーズを混ぜる
- ⑧ 揚げた甘えびのライスコロッケを皿に置いて⑦のソースをかけ彩にネギを添え完成



【特別賞】

甘えびキムチ丼



＜レシピの特徴＞えびを生で食べられるものにしました。調理が簡単♪

＜材料＞

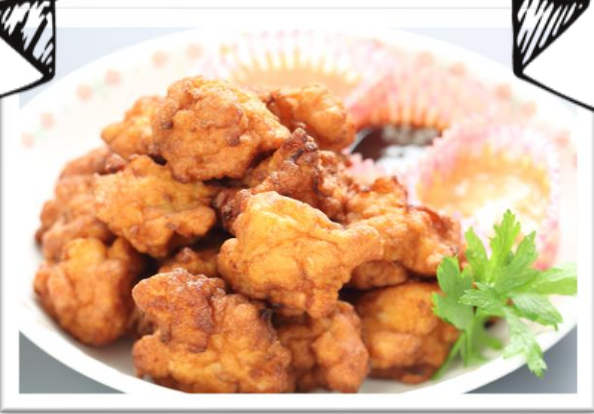
- 甘エビ 8~10匹
- キムチ 1パック
- 塩 少々
- 卵(卵黄のみ) 2個
- コチュジャン 大さじ1
- ごま油 少々
- しょうゆ 少々
- 韓国のみ 少々

＜作り方＞

- ① 甘エビの殻をむき、塩を振って10分冷蔵庫に入れる
 - ② キムチと①を混ぜ合わせ、なじませておく
 - ③ どんぶりにご飯を盛り、②をのせ中央に卵黄をのせる
 - ④ ごま油を少しかけて、のりをまぶして完成
- 食べる際にコチュジャンをお好みで、しょうゆを足して食べる

【特別賞】

揚げえび団子



＜レシピの特徴＞えびの旨味を閉じ込めてフワフワ食感の団子に！エビチリなどにもアレンジ可能

＜材料＞

- 甘エビ 8~10匹
- 玉ねぎ 1/4玉
- 白はんぺん 200g
- 塩 少々
- 溶き卵 1個
- 片栗粉 大さじ2

＜作り方＞

- ① 甘えびの殻をむき、背ワタを取って塩水で洗う。水気を切って1cm幅に切る
 - ② 玉ねぎをみじん切りにしてラップに包み、600Wレンジで1分加熱し冷ましておく
 - ③ ボウルにえび・はんぺんをちぎりながら入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる
 - ④ ③に塩少々を入れ、溶き卵を入れて練り混ぜる。
片栗粉を入れさらに混ぜ、玉ねぎを入れて混ぜる
 - ⑤ 170℃の油に④を一口大に丸めて入れ、浮いてきてきつね色になったら油から上げて完成
- ※そのまま食べてもオーロラソースやお好みソースをかけてもおいしい！！

みなさんも、ぜひ作ってみてください♪

