

## ワカサギと根菜のアヒージョ仕立て



材料 (4人前)	
ワカサギ	16匹 (100g)
れんこん	80g
ごぼう	1本
赤かぶら	80g
しめじ	1/2株程度
愛彩菜	1枚分
オリーブ油	大さじ4
にんにく	1-2片
唐辛子(輪切り)	1本分
顆粒和風だし	小さじ1/2
塩糀	大さじ1
青花緑色粉末	少々

(なければにんじん) (小サイズなら1個)

市の花&草津ブランド 食後の血糖上昇をゆるやかにする健康成分入り



市の花&草津ブランド 食後の血糖上昇をゆるやかにする健康成分入り

### 作り方

- ワカサギの下処理：ワカサギをボウルに入れ、ぬめりを流水で洗い流す
- ワカサギはオーブンやトースターにクッキングシートをしき、表面がカリッとなる程度に約10分焼く(素焼き)
- れんこん乱切り、ごぼう大きめのささがき、赤かぶらは5mm幅のちよう切り(にんじんなら乱切り)、にんにくは薄切り、愛彩菜は食べやすい大きさにカットしておく
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、だしを入れて、中火にかけ、香りがでたら、れんこん、ごぼう、赤かぶらを入れて熱する
- これらの食材に大体火が通ったら、しめじ、(かぶの葉ならここで。食べやすい大きさにカット)をいれて熱する。すべての食材に火が通ったら火を消す
- 素焼きワカサギ、愛彩菜、塩糀、青花粉末を加え、さっくりと混ぜ、味をなじませる

## ワカサギとトロネバ野菜の梅肉和え

材料 (4人前)		調味液	
ワカサギ	16匹 (100g)	梅干し	2-3個
長芋	150g	酢	大さじ1
オクラ	4本	みりん	大さじ1
赤かぶら	80g分(小なら1個)	ごま油	小さじ1
塩	小さじ1(赤パプリカなら不要)		
かつおぶし	(あれば) 適量		

### 作り方

- ワカサギの下処理：ワカサギをボウルに入れ、ぬめりを流水で洗い流す
- ワカサギはオーブンやトースターにクッキングシートをしき、表面がカリッとなる程度に約10分焼く(素焼き)
- 長芋は幅5mmのイチョウ切り、赤かぶらは3mmイチョウ切り(赤パプリカなら千切り)にする
- 赤かぶらは塩とまぶし、水分がでたら絞り、塩気も水で洗い流しまた絞る。おくらを熱湯で1分茹で、水でさらし、1cm幅に切る。
- 梅干しはタネを取り、たたき、他の調味液と混ぜておく
- ボウルに、素焼きワカサギ、野菜を入れ、調味液を加え、味をなじませる



## ワカサギのコチジャン和え



材料 (4人前)		調味液	
ワカサギ	16匹 (100g)	コチジャン	大さじ2
にんじん	1/2本	しょうゆ	大さじ1・1/2
赤こんにゃく	80g程度	にんにく	小さじ1
しめじ	1/4株程度	砂糖	大さじ1
さきいか	5g (2本)	ごま油	大さじ1
大根など	にんじんと同じくらい	水	大さじ2-3
いりごま	適量		

### 作り方

- ワカサギの下処理：ワカサギをボウルに入れ、ぬめりを流水で洗い流す
- ワカサギはオーブンやトースターにクッキングシートをしき、表面がカリッとなる程度に約10分焼く(素焼き)
- にんじんは千切り、赤こんにゃくは食べやすい大きさ、しめじはほぐす、さきいかは3cmに切る。調味液はすべて合わせて混ぜておく
- フライパンに調味液を加えて弱火で熱し、切った食材を加えて炒める。大体火が通ったところでワカサギも加え余熱で味をなじませる
- 皿に盛り付け、お好みでいりごまをふる

## ワカサギと赤こんにゃくの和風つけ麺

材料 (2人前)		スープ	
ワカサギ	8匹 (50g)	かつおぶし	5g
米粉	小さじ1	顆粒和風だし	小さじ2
揚げ油(米油など)	適量	鶏がらスープの素	小さじ1
中華麺	2玉分	しょうゆ	大さじ2
赤こんにゃく	80g程度	みりん	小さじ2
愛彩菜	2枚分	砂糖	小さじ1
(わさび菜)(なければ白ねぎ)		にんにく	小さじ1
(白ねぎなら1/4本)		ごま油	大さじ2
		こしょう	少々
		水	400mL

### 作り方

- ワカサギの下処理
- 赤こんにゃくはチャーシューのイメージで薄切りにし、フライパン(油なし)で両面に焼き色がつくくらい焼く。
- ワカサギの水気をふき、表面に米粉(なければ小麦粉で)をまぶし、揚げ油を中温に熱してカラッと揚げる(揚げ焼き)
- 中華麺はたっぷりの水で茹でる
- 他の鍋で、スープの材料をすべて加え、よく混ぜて、火にかけ、赤こんにゃくも入れて、ひと煮立ちさせる。
- スープの器と、麺の皿に赤こんにゃく、3cmの長さに切った愛彩菜(白ねぎなら白髪ねぎ)をのせる。

