

へしこトースト



夏のアツイ日でも、へしこのおかげでパンがおいしく食べられます。
小さく切って、オードブルにもいいです。

【材料】2人分

食パン..... 2枚
へしこ..... 20g
玉ねぎ..... 1/8個
マヨネーズ..... 大さじ1.5
ピザ用チーズ..... 少々
(青み)パセリなど適量

【作り方】

- (1) へしこは焼いて身をほぐしておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- (2) へしこ・玉ねぎ・マヨネーズをあわせ、パンに塗る。その上から、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで、チーズが溶ける程度に焼く。青みを散らす。

～関連商品紹介～



へしこピザ

(問い合わせ先) 丹後あじわいの郷 TEL 0772-65-4193



丹後あじわいの郷では、「へしこピザ」を販売(800円/枚)しています。ぜひ一度ご賞味ください。

へしことトマトの卵炒め



へしことトマトの酸味が以外に合います。
炒め過ぎないのがポイント！

【材料】2人分

卵..... 2個
塩..... 少々
砂糖..... 小さじ1
トマト..... 1個
イカ..... 70g
へしこ..... 生で20~30g
油..... 少々

(青み)青ねぎ、カイワレ大根、水菜など適量

【作り方】

- (1) トマトは、皮をむき1.5cmのさいの目に切る。イカは、短冊切り。へしこは、生を30gくらい切り、糠を落とし水洗いする。
- (2) 卵は、割ほぐして塩と砂糖で味をつけておく。
- (3) フライパンに油を熱し、生のへしこを入れてほぐし、イカ、トマトを入れてさっと炒め、最後に卵を入れてとじる。
- (4) 青みを散らす。

おもしろ料理レシピ集

へしこ

「さばへしこ」の現代風料理



「さばへしこ」

「へしこ茶漬け」

「へしこ」は、丹後特産の水産加工品です。
お茶漬けや温かいご飯にのせて食べるのが一般的ですが、ちょっと工夫すれば、いろいろな料理に使い、たいへんおいしいいただけます。

本書を参考に、料理のレパートリーを増やしてみませんか！

【へしこ】について

基礎知識

「へしこ」は、「さば」や「いわし」などの魚を米糠と塩で、長期間漬け込み熟成させたものです。主に石川県から鳥取県までの日本海沿岸地方で生産されています。府内では、伊根町を中心とした丹後地域で昔から保存食として作られ、食されています。

食べ方等 (さばへしこの場合)

1. 魚についている糠を軽く落とします。
(糠が気になる方は、水で洗い落としてください)
2. 魚を適当な大きさに切ります。
(片身で5切れ程度が目安)
3. 切り身をさっと軽く焼いて出来上がり。
(表面が少し焦げ、中まで火が通った程度が目安)
(焼きすぎは身が固くなるため留意)



焼いた身をほくし保管しておく、
いろいろな料理に使え大変便利です！

※「へしこ」は、冷蔵庫で保管し、なるべく早めにお召し上がりください。

府内の漁業協同組合では、それぞれ昔ながらの独自製法で「へしこ」を作り、販売しています。また、これら「へしこ」は京都府漁連を通じて、主に丹後地域のスーパーや土産物店などで販売されています。

【問い合わせ先】

- 伊根漁業協同組合 TEL 0772-32-0018
- 本庄浦漁業協同組合 TEL 0772-33-0703
- 蒲入漁業協同組合 TEL 0772-33-0331
- 京都府漁業協同組合連合会(直販課) TEL 0773-77-2206

【へしこ】おもしろ料理について

さばへしこを使って、いろいろな料理を作ってみました。いずれも、たいへんおいしいものができました。

本書を参考に、へしこ料理にチャレンジしてみてください！

本書は、消費者の皆さんに、府水産物を広く紹介することを目的として、丹後の特産品「へしこ」に一層親しんでもらうため作成しました。

今後は、旬の魚のおいしい食べ方などについて紹介していく予定です。

【連絡先】

- 京都府漁業協同組合連合会(直販課) (TEL 0773-77-2206)
E-mail: ktgyorn@fancy.ocn.ne.jp
- 京都府水産事務所 (TEL 0772-22-3288)
E-mail: suisanjimusho@mail.pref.kyoto.jp

へしこドレッシングのサラダ



ドレッシングに塩は入れなくても
へしこの塩分で味がよくなります。

【材料】4人分

- リーフレタス……………2枚
- トマト……………1個
- きゅうり……………1本
- 干し若布……………5g
- 玉ねぎ……………1/4個
- ※ドレッシング
 - へしこ……………20g
 - 酢……………大さじ2
 - サラダ油……………大さじ2
 - レモン汁……………小さじ2
 - こしょう……………少々

【作り方】

- (1) レタスは手でちぎる。トマトはくし形に切る。きゅうりと玉ねぎは、千切りにして塩で軽くもみ水にさらす。わかめは、水で戻し食べやすい大きさに、切っておく。
- (2) 酢・油・レモン汁をあわせ、焼いて身をほくしたへしここしょうを入れ、よく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- (3) 野菜をきれいに盛り付け、へしこのドレッシングをかける。

へしこチャーハン



えびやイカを入れても、おいしい!!
へしこの塩加減を見ながら味をつけてください。

【材料】2人分

- ご飯……………茶碗大盛り二杯
- へしこ……………生で30g
- 卵……………2個
- 青ねぎ……………50g
- いり胡麻……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 酒……………少々
- 鶏がらスープの素……………少々

【作り方】

- (1) 中華鍋を十分に熱してからサラダ油大さじ1を入れてなじませ、生のへしこを入れてほくし、とき卵を入れて手早く混ぜ合わせ胡麻を入れて更に炒める。
- (2) ここに、ご飯を入れて、玉じゃくして上からたたいて焼きつけるようにしながら混ぜ合わせよくなじませる。
- (3) しょうゆ小さじ2と酒少々を鍋はだから回し入れ、鶏がらスープの素を入れて炒め、小口切りにしたねぎを加えてざっと混ぜ、火を止める。