

「こんぶ塾 in えりも」レシピ集



子どもたちに料理を教える堀井良教さん(右端)

日高管内えりも町で8月7～9日、日本の食文化を支えるコンブやうま味の魅力を探る「ふるさと再発見！夏休みこんぶ塾 in えりも」（主催・味の素、北海道新聞社）が開かれました。えりも町は日高昆布の最大産地で、夏には子どもも含めほとんどの町民がコンブ漁に携わります。こんぶ塾には、道新こども新聞「週刊まなぶん」のこども記者とえりも町の小学生合わせて14人が参加し、国内屈指の料理人たちにコンブを使った料理を習いました。

ここに載っている料理のほかにも、**27日朝刊「こんぶ塾」特集**と、**31日「週刊まなぶん」**でも、おいしいコンブ料理のレシピを紹介します。合わせてご覧ください。



日高昆布のXO醬

◇材料（4人分） 日高昆布（コンブ 20 ㍓を水 600 ccに一晩つけて戻したもの） 100 ㍓、戻した干し貝柱（干し貝柱 50 ㍓を水 200 ccと日本酒 50 ccに一晩つけ、20 分蒸してほぐしたもの） 100 ㍓、生桜エビ、マッシュルーム各 50 ㍓、玉ネギ、ニンニク（いずれもみじん切り）各 30 ㍓、A（昆布を戻した水 500 cc、日本酒 100 cc、しょうゆ小さじ 2、砂糖大さじ 3、みりん大さじ 1）、ピーナツ油またはサラダ油 300 cc、塩少々

◇作り方

- ①昆布を1㍓の角切り、マッシュルームをみじん切りにする。
- ②鍋に切った昆布とAを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③鍋に油を入れ、ほぐした貝柱を入れて弱火でゆっくり炒める。貝柱が透き通ってきたら②の昆布とマッシュルーム、玉ネギ、ニンニク、生桜エビを加え、弱火で10～15分炒める。
- ④塩少々を加えて軽く混ぜ合わせ、バットにあけて常温に冷ます。

日高昆布XO醬の具たくさんワンタンスープ



いろんな食材から出るうま味で、塩分控えめでもおいしくできます。

◇材料（4人分） コンプ水（1.5ℓの水にコンブ20gを一晩つけたもの）、サラガイ（アサリ）300g（殻を除いたもの）、青菜½束、ひき肉100g、玉ネギ½個、日高昆布のXO醬50g、ワンタンの皮16枚、味の素丸鶏がらスープ大さじ2、溶き卵1個分、塩、コショウ

◇作り方

- ①青菜は3cmの長さに切る。玉ネギはすりおろし、ガーゼなどで水気を切っておく。
- ②ボールにひき肉と玉ネギ、XO醬を入れ混ぜ合わせ、12gずつワンタンの皮で包む。
- ③鍋にコンプ水を入れて沸かし、コンブを取り出してサラガイを入れる。口が開いたら丸鶏がらスープとワンタンを入れる。ワンタンに火が通ったら、塩、コショウで味を調える。
- ④青菜を加え、沸いたら溶き卵を流し入れる。

日高昆布XO醬の宝ご飯



炊きたてのご飯にXO醬を混ぜるのがポイント。ご飯と三つ葉の香りを楽しんでください。

◇材料（4人分） 米2合、日高昆布のXO醬100g、三つ葉（大葉などでもよい）適量、A（バター30g、すりおろしたニンニク小さじ½、しょうゆ40cc、水300cc）

◇作り方

- ①米はといで30分浸水してザルにあけ、水気を切っておく。

- ②土鍋に米とAを入れふたをし、強火で火にかけ沸騰したら弱火にして約15分炊く。
- ③ふたをしたまま約5分蒸らす。ふたを開け、日高昆布のXO醬を加え、しゃもじで全体を切るように混ぜる。
- ④器に盛り、三つ葉をのせる。

(以上、脇屋友詞さん指導)

ツブ貝と季節野菜のフレンチ風まぜごはん



おしゃれなフレンチ風まぜごはんに挑戦！コンブやツブ貝、野菜のおいしさをよくかんで味わって。

◇材料（4人分） ツブ貝200g、アスパラガス（Lサイズ）2本、長ネギ80g、ミニトマト12個、白ワイン（辛口）60cc、オリーブ油大さじ1、バター30g、濃口しょうゆ大さじ2、味の素丸鶏がらスープ 小さじ2、A（米2合、塩3g、濃口しょうゆ15cc、コンブ20g、水360cc、バター30g）塩、コショウ

◇作り方

- ①味の素丸鶏がらスープを200ccの水で溶いてスープを作っておく。
- ②鍋に①のスープ120ccとAを入れ、ふたをし、火にかけて一度沸騰させる。沸騰したら、230～240℃に温めたオーブンに約15分入れて炊き上げ、10分蒸らす。
- ③フライパンにオリーブ油とバターを熱し、ツブ貝と長ネギを入れて色付け、トマト、しょうゆを入れ炒める。軽く塩コショウする。
- ④白ワインを加えアルコール分を飛ばし、①のスープ60ccを加え煮る。米と一緒に炊いたコンブを取りだし、細切りにして半分入れる。
- ⑤ゆでたアスパラガスを一口大の斜め切りにし、④とともに炊き上がったご飯に混ぜる。

(指導・上柿元勝さん)

夏野菜とボタン海老の更科かけそば



うま味があるので薄味でも満足感が高い一品です。そばはできるだけ大きな鍋でゆでましょう。

◇材料（4人分） 更科そば（半生のもの）100g、コンブ3g、グリーンアスパラガス4本、トウモロコシ½本、ボタンエビ4本、バター、そばをしめる氷、味の素ほんだし焼きあごだし各適量、薄口しょうゆ40cc、みりん20cc

◇作り方

- ①【そばつゆ】水800ccにコンブを入れ火にかける。沸騰直前に火を止めてほんだしを入れる。さらに薄口しょうゆとみりんを加える。
- ②【具材】アスパラガスとトウモロコシはゆでて冷ます。アスパラガスは一口大に切り、トウモロコシは粒をバラバラにしないよう桂のようにむいて、バターで炒める。
- ③【そば】更科そばを大きな鍋でゆでる。流水で良く洗い、氷水でしめ、水を切ったら1人前ずつ取っておく。
- ④鍋のつゆを温め具材を入れる。そばを温めて器に入れ、つゆをかける。

（指導・堀井良教さん）