

暑い夏に、あっさりサッパリ楽しめる夏のおつまみ料理のご紹介！  
ビールに良し、ワインに良し、ご飯も進むおかずの数々です。

## お刺身タルタルのカナッペ



(材料 3~4人分)

まぐろ(赤身)	80g
サーモン(お刺身用)	80g
ピクルス	大1本
ベルギーエシャロ	1/3個
EXVオリーブオイル	大さじ3
A 粒マスタード	大さじ1
ケッパー	大さじ1
塩・こしょう	適量
ディル	2枝
バケット(薄切り)	適量
ディル(飾り用)	少々
EXVオリーブオイル	少々

### (つくり方)

- 1 まぐろとサーモンは1cmのさいの目切り。ピクルスは粗みじん切り。エシャロはみじん切りにする。
- 2 Aを合わせて(1)と刻んだディルを和え、塩・こしょうで味を調え、冷蔵庫に入れてしばらく味を馴染ませる。
- 3 バケットの薄切りを軽くトーストして(2)を乗せて、ディルをちぎって飾り、EXVオリーブオイルを少々たらして、出来上がり。

## 鯛の梅たたき



(材料 3~4人分)

いわし(お刺身用)	3尾
梅干し	2~3個
大葉(千切り)	5枚
A しょうが(みじん切り)	1/2かけ
万能ねぎ(小口切り)	5~6本
B しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

### (つくり方)

- 1 いわしは手開きにして皮をはぐ。梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- 2 (1)のいわしを細切りにしてから包丁で粗くたたく。
- 3 ボウルに梅干しと大葉、Bの調味料を加えてざっと混ぜ、いわしも加えて一緒に混ぜ合わせる。
- 4 ねぎと生姜を加えて混ぜて出来上がり。

## ゆで豚と野菜のピリ辛だれ



(材料 3~4人分)

豚ロース肉しゃぶしゃぶ用	300g
にんじん	4cm
しいたけ	3~4枚
茹でたけのこ	100g
もやし	1袋
きゅうり	1本
【たれ】	
ねぎ(みじん切り)	5cm
しょうが(みじん切り)	1かけ
にんにく(みじん切り)	小1かけ
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1
ごま油	小さじ1

### (つくり方)

- 1 にんじんは短冊切り。しいたけとたけのこは薄切り。きゅうりは半分に切って斜め薄切り。もやしは芽と根を取る。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩ひとつまみ入れて、にんじん、しいたけ、たけのこ、もよしの順にさっと茹でてざるに取る。次に酒少々を鍋に入れて、豚肉をさっと茹でて氷水にとり、冷めたらざるに取り上げる。
- 3 たれは材料を合わせてよく混ぜ合わせる。
- 4 ゆでた野菜が冷めたらきゅうりと混ぜ、皿に敷く。豚肉をのせて、たれをかけて出来上がり。

## 漬物の刻み和え物



(材料 作りやすい量)

たくあん	10cm
きゅうりの浅漬け	1本
しょうが(薄切り)	4~5枚
みょうが	3個
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
塩	少々
白炒りごま	大さじ1

### (つくり方)

- 1 たくあんときゅうりは千切りにする。しょうがも千切り、みょうがは縦に薄切りにする。  
\*浅漬けに昆布が付いていれば一緒に千切りにして加えると良い。
- 2 (1)をボウルに入れて、しょうゆ、酢、塩で味を調え、炒りごまをふって仕上げる。

## 抹茶ゼリー



(材料 小さいグラス-6個分)

お湯	400cc
抹茶	大さじ1 (5g)
グラニュー糖	60g
アガー	14g
甘納豆(小豆)	適量

### (つくり方)

- 1 小鍋に抹茶、グラニュー糖、アガーを入れて混ぜ合わせておく。
- 2 (1)にお湯を入れ、溶き混ぜてから火を付けて軽く沸騰させる。
- 3 グラスに甘納豆を小さじ1ほど入れて、(2)のゼリー液を流し入れる。
- 4 そのまましばらく常温におき、粗熱が取れてゼリーの表面が固まり始めたら、甘納豆を5~6粒のせて、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。