らーじくんの

くじらレシピ集①

鯨のかくれんぼパイ

材料　4人分

- くじら肉（1.5cm角切り）・100g
- 塩こうじ…… 5～10g
- バター…… 適量

- 玉ねぎ（1cm角切り）・・・1/2個
- バター…… 適量

- パイ生地（練りパイを作る）
  - 薄力粉……100g
  - 強力粉……100g
  - バター…… 40g
  - 塩…… 少々
  - 卵…… 1個
  - 水……20ml

(A)
- 人参（1cm角切り ゆでる）……1/3本
- じゃがいも（1cm角切り ゆでる）・200g
- ミックスビーンズ……50g

(B)
- サワークリーム……50g
- 塩・こしょう…… 少々
- マヨネーズ…… 少々
- バター……少々

作り方

(1) くじら肉を塩こうじに30分～2時間漬けたあと、バターで炒める。
(2) 玉ねぎをバターで炒める。
(3) オーブンを180℃に温めておく。
(4) (1)、(2)、(A)を(B)で味付けし、作ったパイ皮で包み、180℃のオーブンで約25分焼く。

くじらとごぼうサラダのサンドイッチ

材料　4人分

- くじら肉…… 200g（50g×4枚）
- 牛乳……大さじ1
- しょうが汁……小さじ2
- めんつゆ（2倍濃縮）・・・大さじ2
- 油……小さじ1

- サンドイッチ用パン……8枚
- バター……適量

- ごぼう……80g
- 人参…… 60g
- 水……500ml
- すし酢…… 少々
- 深煎り胡麻ドレッシング・・適量
- レタス…… 4枚

（付け合せ）
- パセリ…… 適量

作り方

(1)くじら肉4枚を牛乳につける。
(2)ごぼうを2.5cm位のささがきにし、水につける。
(3)人参を2.5cmの長さに切り、薄い棒状にする。
(4)水を沸かし、すし酢を少々入れた中に、水切りした(2)と(3)を入れる。
　ごぼうの色が変わったら湯切りして、ザルに広げておく。
(5)(1)のくじら肉の牛乳をキッチンペーパーで吸い取る。
(6)しょうが汁と、めんつゆの中に(5)をつける。
(7)パンの片面にバターをぬる。
(8)(4)を深煎り胡麻ドレッシングであえる。
(9)(6)をキッチンペーパーで軽くふきとる。
(10)フライ鍋に油を入れ、(9)を並べて焼く。
(11)(7)にレタスと(10)のくじら肉、それに(8)をのせる。もう1枚のパンではさむ。
　同じものを4個つくり、縦に積んで上から軽く押さえる。
(12)(11)を1個ずつ半分に切ってお皿に盛り、パセリを添える。

鯨のおやき

材料　15個分

《南瓜あん》
- くじら肉…… 100g
- しょうゆ……大さじ1
- みりん…… 大さじ1
- 酒……小さじ1
- カレー粉…… 少々
- 南瓜…… 200g
- しょうゆ……大さじ2
- みりん…… 大さじ2
- カレー粉…… 少々
- 福神漬け……30g

《野沢菜あん》
- さらしくじら…… 50g
- 野沢菜……100g
- ごぼう…… 100g
- しょうゆ…… 大さじ1.5
- みりん…… 大さじ1
- 砂糖…… 大さじ1
- 酒…… 大さじ1

《皮》
- 中力粉…… ……400g
- ベーキングパウダー・・・大さじ1
- 砂糖……50g
- 水……200ml
- 南瓜のペースト……適量

作り方

皮
- ①ボウルに中力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れる。
- ②水を加減しながら、耳たぶくらいの硬さにこねる。南瓜あんの皮には、南瓜のペーストを適量練り込みラップをし、1時間寝かせる。

南瓜あん
- ①くじら肉は、サイコロ状に切り、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉につけておく。
- ②南瓜はしょうゆ、みりん、カレー粉でやわらかく炊き、つぶしておく。
- ③福神漬けは粗みじんに切り、南瓜のあら熱が取れたら、具材を混ぜ合わせる。

野沢菜あん
- ①ごぼうは小さなイチョウ切りにし、しょうゆ、みりん、砂糖、酒で炊く。
- ②さらしくじらは粗みじん切りにし、刻んだ野沢菜と併せて①に加える。

◎皮をのばして具を入れ、サラダ油を入れたフライパンで丸めたおやきの両面を焼く。