

にぎり

酢飯に有馬山椒を混ぜ込んで、大葉とひと口にスライスした生へしこを重ねてにぎる。



へしこおにぎり

材料 ごはん
へしこ
焼きのり
おにぎり用昆布 (シートタイプ)



作り方

1. へしこを焼いて、片手で25切れくらい取れるように、3cmくらいの短冊状に切る。
2. 型にご飯をギュッと入れ、型から抜く。
3. 焼きのりを型の大きさに合わせて、切っておく。
4. 焼きのりを巻く。
5. 真ん中に箸で穴をあけ、その中に1のへしこを入れる。
6. おにぎり用昆布 (シートタイプ) も、同様。その場合、ごはんを冷ましてから巻くと、昆布にしわが寄らない。

へしこ茶漬け・へしこ天茶漬け

作り方

1. 茶碗にご飯を入れ、へしこ (またはへしこの天ぷら) をのせ、その上にゴマ、きざみのり、梅肉をのせ、熱いお茶を入れる。



へしこ茶漬け



へしこ天茶漬け

へしこ天むす

材料 ごはん
へしこ
天ぷら粉
油
焼きのり
みりん
卵黄



作り方

1. へしこを、片手で25切れくらい取れるように、3cmくらいの短冊状に切る。
2. 天ぷら粉に、みりん少々と卵黄を入れ、固めの衣を作り、油でこんがり色づくくらいまで、揚げる。
3. 型にご飯をギュッと入れ、型から抜く。
4. 焼きのりを型の円周より少し長めに切っておく。
5. 1個ずつ手に取り、真ん中に人差し指で穴をあけ、その中に揚げたへしこを入れて、手で形を整えながらにぎる。焼きのりを、ひな人形の着物のように巻く。

へしこのぬかふりかけマヨネーズソース

材料 へしこのぬか
白ゴマ
マヨネーズ
きゅうりやレタス



作り方

1. へしこのぬかを、厚手のフライパンで弱火でじっくり炒る。
2. 水分がなくなりかけてきたら、白ゴマも入れて一緒に炒る。
3. このぬかふりかけと、マヨネーズを好みの分量で混ぜる。
4. きゅうりやレタスなどの野菜につけて食べる。