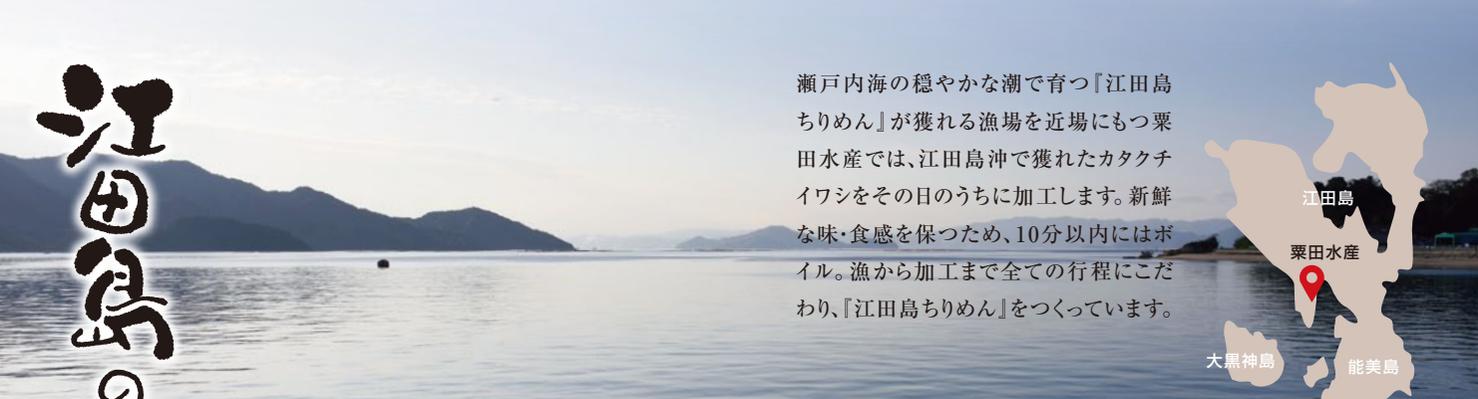


江田島の魚の旨み



瀬戸内海の穏やかな潮で育つ『江田島ちりめん』が獲れる漁場を近場にもつ粟田水産では、江田島沖で獲れたカタクチイワシをその日のうちに加工します。新鮮な味・食感を保つため、10分以内にはポイル。漁から加工まで全ての行程にこだわり、『江田島ちりめん』をつくっています。



いりこ屋 粟田

漁から出荷まで一貫生産した”いりこ屋粟田”の『江田島ちりめん』は、カルシウム・鉄・ビタミンD・EPA・DHA・亜鉛など人間に必要とする栄養素を豊富にバランスよく含みます。

酸化防止剤は一切使用せず、自然のままの味を大切にした低塩分の安全で健康的な食材です。



有限会社 粟田水産

〒737-2302 広島県江田島市能美町鹿川4990番地の5

tel 0823-45-3701

fax 0823-45-5153

www.irikoya.co.jp



江田島
ちりめん
いりこを
使ったレシピ



ちりめんと生姜の炊き込みご飯

- 〈材料〉2合分
- 粟田のちりめん..... 50g
 - 生姜..... 50g
 - 油揚げ..... 1枚(60g)
 - 人参..... 適量
 - 塩..... 小さじ1弱
 - 淡口醤油・酒..... 各大さじ1
 - 米..... 2合

- 油揚げは熱湯にさっとぐぐらせ、粗熱が取れたらみじん切りにする。生姜、人参もみじん切りにする。
- 炊飯器に通常通りといだ米を入れ、酒、醤油を合わせて分量の水にする。Aと塩、粟田のちりめんを加えて炊く。
- 炊き上がったら上下をよく混ぜて、好みで梅肉など添える。



いりこ出汁野菜のスープ

- 〈材料〉
- 粟田のいりこ..... 出汁4カップ～
 - 玉ねぎ・人参・じゃがいも 各50g
 - その他、季節の野菜..... 適量

- 野菜はなるべく同じ大きさに切る。鍋に油(分量外)をひいて、鍋に油(分量外)をひいて、玉ねぎを炒める。玉ねぎはじっくり、しんなりするまで炒める。
- 人参、じゃがいもを順に加えて炒めその他の野菜は火の通りにくいものから炒める。
- いりこ出汁をひたひた量、注いで弱火で煮る。野菜が軟らかくなるまで煮たら、残りの出汁を注ぐ。塩、こしょうで味を調えたらできあがり。



かえりアーモンド田作り



- 〈材料〉
- 粟田のかえり..... 50g
 - アーモンド(ホールタイプ)..... 60g
 - 砂糖..... 大さじ3
 - みりん..... 小さじ2
 - 醤油..... 小さじ1/2
 - ゴマ..... 大さじ1

- アーモンドは粗く包丁で刻む。フライパンに粟田のかえりとアーモンド、ゴマを入れて、焦げさないように乾煎りする。
- 小鍋に調味料と水を少々(分量外)加えて火にかける。プツプツと沸騰し始めたら、手早くAを加えて全体に絡める。
- 少し火を強めて水分を飛ばし、すぐにバットに広げて冷ます。

粟田のいりこ出汁(出汁の取り方)

A 水出汁

- 〈材料〉
- 粟田のいりこ..... 15g
 - 水..... 750cc

- 麦茶用のスリムな容器を準備する。
- いりこは頭や腹わたは取らず、そのまま容器に入れ、水を入れる。
- 冷蔵庫に入れてひと晩おく。



B いりこと昆布のあわせだし

- 〈材料〉
- 粟田のいりこ..... 15g
 - 水..... 4カップ
 - 出汁昆布トランプサイズ..... 1枚

- 鍋にいりこ昆布をつけておく。しっかり昆布が軟らかくなったら、火にかける。
- 沸騰直前くらいの火加減を保ちながら、弱火にして煮る。
- 味を確かめて、昆布といりこを順に取り出す。

