

福岡県産ノリを使用した料理教室

山の巻き寿司

材料	分量
魚肉ソーセージ	1 本
きゅうり	1 本
海苔	4 枚
ごはん	400 g
寿司酢	大さじ 1~2
白ごま	適宜

作り方

- ① 魚肉ソーセージ、きゅうりを横 1/2、縦 1/4 に切る。
- ② 海苔を半分にカットし、海苔の片側にごはんをのせ、白ごまをふり、ソーセージときゅうりを並べる。
- ③ くるくると巻く。

山芋と揚げのピザ

材料	分量
長芋	200 g
パプリカピーマン	1/3 個
油揚げ	1 枚
刻みのり	適量
ピザ用チーズ	50 g
味噌	大さじ 1/2
油	適量

作り方

- ① 長芋はたわしでこすり洗いして皮をむき、半分千切り、半分すりおろして味噌を絡める。
- ② パプリカピーマンは洗って種を除き、輪切りにする。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、半分に切って、幅 1 センチ程度に切り空煎りする。
- ③ 天板に油を薄くのばして①を並べ、上にチーズ、のりと②を散らす。
- ④ 230 度前後に温めたオーブンで 10 分ほど焼く。カリッと焼けたら、食べやすく切る。

カリカリ豚ののりあんかけ

材料	分量
焼のり	6 枚
しょうゆ	少々
豚肉(生姜焼き用)	12 枚
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ 2
レタス	適量

作り方

- ① のりあんを作る。小鍋に水 2 カップを入れて火にかけ、沸騰したら焼のりをちぎって入れる、焼きのりがしっとりして水けを十分に含んだら、弱めの中火でとろりとなるまで煮詰める。しょうゆで味を調える。
- ② 豚肉は軽く塩こしょうをし、表面に薄く片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を並べ入れ、両面カリッと焼く。
- ④ 器にレタス・③を盛り、のりあん適量をかける。