

# 松山あげを使った **おいしいレシピ**

いろんな調理法で  
おいしくいただく松山あげ。

## 松山あげ丼



【材料】(4人分)『松山あげ』大判3枚・青ねぎ1/2本・玉ねぎ1個・京ねぎ1本・卵4個・米 【割り下】だし・醤油：みりん=5:1:1(250cc:50cc:50cc)  
【作り方】①みりんを煮きって、割り下をつくる。②玉ねぎ・京ねぎ・青ねぎは、せん切りにし玉ねぎ・京ねぎは水にさらして辛みを取る。③『松山あげ』は、一口大に切っておく。④鍋に、玉ねぎ・京ねぎ・割り下を入れて、火にかけ、『松山あげ』を鍋の上にしきつめ沸騰したら、全体に卵を流し青ねぎをちらす。⑤しばらく蓋をして、ごはん盛って出来上がり。

## 具だくさん豚汁



【材料】※分量は人数により『松山あげ』きざみ・味噌・だし・お酒・豚バラ・人参・大根・ゴボウ・里芋・青ねぎ・コンニャク・豆腐・ごま油(お好みで)  
【作り方】①野菜を一口大に切ってだし汁でたく。②野菜に火が通ったら、豚肉・豆腐・『松山あげ』を入れて味噌で味を整える。③器にうつし、青ねぎを散らすと出来上がりです。【ポイント】●「豚バラ」湯通しする事で、余分な脂を落とし、うま味をとじ込めます。●お好みで最後に、ごま油を2~3滴たらし混ぜると、風味がちがいます。

## キムチ鍋



【材料】※分量は人数により『松山あげ』・白菜・ニラ・しめじ・牡蠣(かき)・豚バラ・木綿豆腐・生あげ・市販のキムチ鍋の素・中華麺(お好みで)  
【ワンポイント】※市販のスープを使用し、調理は簡単です。しかも、野菜がたっぷり入り栄養価も高くおすすめです。※牡蠣は、さっと火を通しましょう。火を通しすぎると硬くなり縮んでしまいます。※お餅もおすすめ。生あげの中に入れて、餅巾着も美味しいですよ※お好みで、最後に中華麺を入れてキムチラーメンにするのもおすすめです。

## 鯛めし



【材料】(4~5人分)『松山あげ』大判1袋・真鯛1本(500g)・米3合・みつば少々・だし540cc(水540ccだしの素3g)・薄口醤油大さじ2と1/2・みりん大さじ2  
【作り方】①米3合は、といでざるに上げておく。②だし540ccに薄口醤油とみりんを合わせておく。③真鯛を下処理して、姿のまま軽く焼く。④『松山あげ』は、一口サイズにきる。⑤炊飯器に米・焼いた真鯛・『松山あげ』・合わせだしを入れて普通どおりに炊く。⑥炊きあがったら、みつばを散らして出来上がり。

## 伊予の郷土料理いも炊き



【材料】(4~5人前)『松山あげ』大判3枚・人参1本・ゴボウ1本・骨付き鶏モモ肉400g・コンニャク1枚・里芋500g・ジャコ天2枚・キヌサヤ少々・生あげ2枚  
【作り方】①人参・ゴボウは一口大に切りゴボウは酢水に漬けておく。②コンニャクは一口大に手でちぎり、軽くボイルしておく。③里芋は、米のとぎ汁などでボイルしてあく抜きし、皮をむいておく。④『松山あげ』・生あげ・ジャコ天を一口大に切っておく。⑤鍋に水を入れ、骨付きモモ肉を入れてから沸かす。⑥下ごしらえをした野菜をいれ、だしの素・醤油・だし・みりん・塩で味を調えて『松山あげ』・生あげ・ジャコ天を入れる。⑦材料に火が通ったら、彩りにキヌサヤを入れる。

## 『松山あげ』のヘルシー手巻き寿司



【材料】(4~5人分)『松山あげ』大判3枚入り3袋(4つ切りに)・酢100cc・砂糖80g・塩15g(合わせ酢お好みで)・砂糖50g・薄口だし醤油60cc・みりん少々・米5合・ごま60g・濃口醤油少々  
【作り方】①水800ccの中に4つ切りにした『松山あげ』を入れて沸騰させて軟らかくする。②砂糖50g・薄口だし醤油60cc・みりん少々・濃口醤油少々を入れて2~3分煮る。③さめたら軽く煮汁をしぼって三つ折にして使う。④手巻き海苔に寿司めしをのせ、かにかま・厚焼き卵・レタス・青じそ・かいわれ・きゅうり・ねり梅・『松山あげ』を入れて巻き、海苔の最後をご飯つぶで止める。