

我が家のへしこ料理コンテスト ～ レシピ集 ～



県では、平成19～21年度に「我が家のへしこ料理コンテスト」を開催しました。その受賞レシピをご紹介します。



キャベツとへしこと 青じその重ね漬け

■材料

・へしこ
・キャベツ
・青じそ

■作り方

- ①キャベツはざっと湯通しして水分をふきとる。
- ②へしこは斜めに薄切りにする。(そぎ切り)
- ③キャベツ、青じそ、へしこの順にくり返して重ね、最後がキャベツになるようにし、重石をして2時間漬ける。
- ④食べる前に端を切り落とし、食べやすい大きさに切る。



トントん へしこカツ

■材料

・へしこ
・豚ロース薄切り肉
・青じそ
・梅酢(自家製)
・梅みそドレッシング(自家製)
・パン粉、小麦粉、卵

■作り方

- ①へしこは一晚、梅酢に漬ける。
- ②①のへしこをスライスする。
- ③豚肉2枚を広げ、青じそとスライスしたへしこをのせて巻く。
- ④③に衣の材料を順につけ、170℃の油で約2分揚げる。
- ⑤人食べやすく切って、器に盛り、梅みそドレッシングを添える。



へしこの もちもちしゅうまい

■材料

・へしこ 250～300g
・もち米 1カップ
・とうもろこし 1/2カップ
・青じそ 5枚
・しゅうまいの皮 20枚
・ゆがいた食用菊 少々

■作り方

- ①もち米は8時間つけておく
- ②へしこは焼いて熱湯をかけ、酒とみりんをかけ、細かくほぐす。
- ③ラードでもち米・とうもろこしを炒め、しょうゆ、酒、みりん少々を入れる。
- ④もち米の中にほぐしたへしこを混ぜ合わせしゅうまいの皮に包み、25分ぐらい蒸す。上に食用菊と青じその千切りをのせる。
- ⑤からし、酢醤油をつけていただく。



スモークサーモン巻き

■材料

・へしこ
・スモークサーモン
・白ねぎ
・酒
・すだち

■作り方

- ①へしこを三枚おろしにして骨を抜きやすくスライスする。
- ②スライスしたものを酒に1～2時間つけて塩を抜く。
- ③パーナーで表面を軽く焼き、スモークサーモンの中にへしこ、しらねぎを巻いて出来上がり。
- ④食べる時にすだちをかける。



パリッと へしこポテト!

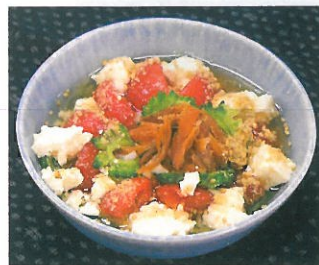
■材料

・へしこ
・じゃがいも
・塩、コショウ
・粉チーズ
・糠

■作り方

- ①じゃがいもを洗い細切りにする。(水にさらさない)
- ②焼きほぐしたへしこ①を混ぜ、塩コショウをする。
- ③たっぷりの油をひいたフライパンに②を入れて中火で焼き付ける。両面を焼き、片面に粉チーズをふりかけ焼く。
- ④パリッと仕上がったら、イリヌカをふりかける。

※一口サイズで焼いてもOK。夜食に、ビールのおつまみにフライパン一つで出来ます。ホットプレートでも可。



へしこのひやじる

■材料

・へしこ 1切れ
・ゴーヤ 2個
・越のルビー 2個
・ざる豆腐又は木綿豆腐 1/4丁
・きゅうり
・すりごま
・ごはん
【だし汁】
・水 150cc
・粉末昆布茶 (お吸い物より濃い目)
・薄口醤油 10g

■作り方

- ①きゅうりは薄切りにしておく。ゴーヤは半月切りにして塩揉みし、ざっと茹でて水を切っておく。湯むきした越のルビーは縦に4等分する。へしこは焼いて粗熱がとれたらほぐしておく。
- ②鍋にお湯をわかし昆布茶、薄口醤油で味を整え冷ましておく。
- ③ごはんを洗ってぬめりをとり、器にこんもりとのせる。指でほぐした木綿豆腐、きゅうり、ゴーヤ、越のルビー、すりごま、ほぐしたへしこ、最後に冷やしただしを注ぐ。



イカとへしこの磯辺揚げ

■材料	
・へしこ	・大葉
・いか	・片栗粉
・のり	・油

■作り方

- ①イカを開いて表に包丁を入れる。
- ②反対側に海苔を置いて巻く。
- ③大葉でへしこを包む。
- ④③を②の芯にして巻き、つまようじでとめる。
- ⑤片栗粉をつけ、油で揚げる。



へしこの甘酒漬け

■材料	
・へしこ	45g
・甘酒の素	120g
・しょうがのみじん切り(粗切り)	少々

■作り方

- ①甘酒の素に、へしこのさいの目切り、しょうがのみじん切りを乗せ、1時間ほど寝かす。

※ゆず(中をくりぬいたもの)に盛り付けると、お正月料理の一品としてお楽しみ頂けます。



へしこの笹寿司

■材料	
・へしこ	・味付しょうが
・ごはん	(酢、砂糖、塩に一日漬ける)
・すしの素	・梅干し
	・笹の葉

■作り方

- ①ごはんをすしの素と混ぜておく
- ②へしこは3枚にして、薄切りにしておく。
- ③笹の葉は洗って、寿司1個に2枚使用する。
- ④笹の葉(2枚)を表を下にして置き、真ん中に寿司味のごはんを乗せ、その上に、へしこの薄切り、味付しょうが、梅干しを乗せる。
- ⑤笹の葉を折りたたみ、たたんだ面を下にして箱に並べ、押しをしてあげば出来上がり。



へしこいなり

■材料(4人分)			
・焼へしこ	50g	・ゴマ油	大さじ1
・ごはん(茶碗2杯分)	300g	・酒	大さじ1
・白菜キムチ	40g	・しょう油	小さじ1
・ねぎ(みじん切り)	1本	・いなりあげ	10枚
・ゴマ	小さじ2	・酢しょうゆ	適量

■作り方

- ①へしこは焼いて熱湯に通し、酒、みりんをかけてほぐしておく。
- ②へしこ、白菜キムチは絞って水気を切る。ねぎ、白菜キムチをみじん切りにし、AとBを全て混ぜ合わせる。
- ③いなりあげを半分に切り、②を詰めしっかりとおさえる。再度いなりの形を整えて、あげが開かないようにする。
- ④フライパンにゴマ油を少々入れて熱し、こんがりとするまで、いなりの全面を焼き火を止めて酢しょうゆをかける。
- ⑤パプリカをみじん切りにし、かいわれ、食用菊と混ぜ合わせる。



へしこおからハンバーグ

■材料(2人分)					
・へしこ	150g	・人参	30g	・とろけるチーズ2枚	
・おから	250g	・れんこん	20g	・パセリ	少々
・ひじき	15g	・はんぺん	20g		
だし汁	水 300cc	・だしの素(粉末調味料)	小2		
	・しょう油	大1	・みりん	大1	
		・砂糖	小1		
・卵	中2個	・白いりごま	少々		
つけ合わせ	水 アスパラガス	2本半(上のみ)			
	・ミニトマト	2個半	・ごまドレッシング	小3	

■作り方

- ①細かく刻んだ、れんこんと人参をお湯でやわらかくなるまで煮て、しょうゆ・砂糖で味付けをする。
- ②味のついた①の具を、おからに入れ、焼いたへしこと一緒によく混ぜる。
- ③小判型(ハンバーグの形)になるように②をにぎり、卵をたっぷりつけてフライパンで焼く。
- ④へしこおからハンバーグの上に、とろけるチーズをのせ、またその上に焼いたへしこのかたまりをのせ、真ん中にパセリをかけて出来上がり。
- ⑤人参・ブロッコリーをゆで添える。



へしこの梅おろし和え

■材料(1人分)			
・へしこ	20g	・砂糖	小1
・大根	60g	・酢	大1/2
・梅干し	5g(1/2個)	・かいわれ大根	少々

■作り方

- ①大根おろし+砂糖+酢+梅干しを混ぜる。
- ②へしこは糠をとり、3枚におろし、小骨をとり、うす皮もと、薄くスライスする。
- ③①と②を盛り、かいわれを添える。



へしこビスコッティ

■材料			
・へしこ	30g	・油	大1
・小麦粉	100g	・サラダ油、オリーブ油など	
・全粒粉	50g	お好みでOK	
・卵	1個	・松の実	30g
・ベーキングパウダー	5g		

■作り方

- ①へしこの下準備をする。鍋にお湯を沸かし、へしこを入れる。糠を取りながら、火を通す。(臭みをとる)キッチンペーパーで水気をとり、皮をとってから、みじん切りにする。
- ②ボールに小麦粉、全粒粉、ベーキングパウダー、卵、へしこ、松の実を順に入れ、さいばいで混ぜる。
- ③ある程度混ぜたら手で混ぜ、ひとまとめたかたまりにする。
- ④生地を2等分にし、オープンシートの上に厚さ1cmの長方形に整える。
- ⑤温めておいたオーブンで、180℃で20分焼く。
- ⑥1cm幅に切り、切った面を上にして160℃で5分、裏返して5分焼く。
- ⑦アミの上に取り出し、冷ます。