

CGC グループとキッコーマンは
お料理する人を応援します!
 誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介します。

MENU **漬けほたてとルッコラのサラダ**

小田真規子の
食材 3つ
 ×
10分でおいしい
 メインディッシュ

今回のテーマ
 年末に向けてお酒を飲む機会も多くなります。
 ほたてのタウリンと野菜のビタミンA・Cで
 肝機能を高めておきましょう!



野菜に比べて味の入りにくいほたてを
 しょうゆ漬けにすることで、野菜と和えた時に
 ちょうどよい味になります。

Profile

小田真規子
 料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮
 した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの
 開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料 (2人分)】



ほたて貝柱
 …… 6~8個(約160g)
 厚みを半分に切る。



ルッコラまたはベビーリーフ
 …… 50g
 ルッコラの場合はひと口大に
 切る。



たまねぎ
 …… 小1/2個(80g)
 上下を落として極薄切りに
 する。

- キッコーマン いつでも新鮮
 しぼりたて生しょうゆ… 大さじ1
 オリーブオイル…………… 大さじ1
 キッコーマン いつでも新鮮
 しぼりたて生しょうゆ
 A ……………… 小さじ1
 レモン汁…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ1/2

今月のおすすめ Pick Up!

キッコーマン いつでも新鮮
 しぼりたて生しょうゆ

通常のしょうゆと違って、火入れ(加熱処理)をしていない、しぼりたての生しょうゆで、「鮮やかな色」と「さらりとしたうまさ」が特長です。鮮度を保つ二重構造の「やわらか密封ボトル」だから、最後までしぼりたての生しょうゆの風味が楽しめます。また、ボトルを押すとしょうゆが出る「押し出し式」だから、一滴から欲しい分まで、あらゆるシーンで注ぐ量を自在に調節できます。容器は最後まで変形しないから、使いやすさが変わりません。



450ml やわらか密封ボトル

キッコーマン いつでも新鮮
 国産原料仕込み
 しぼりたて生しょうゆ

こだわりの国産原料(大豆:北海道産、小麦:北海道産、食塩:赤穂産)100%で仕込んだ生しょうゆです。原料由来のほのかな甘みのある、まるやかな味わいで、生しょうゆならではの鮮やかな色が料理の素材を引き立てるライトな味わいのしょうゆです。食卓でもキッチンでも使いやすい330mlの密封ボトルで、開栓後常温保存で90日、しょうゆの鮮度を保ちます。



330ml やわらか密封ボトル

一緒に!

CGC
 ほたて貝柱



ほたて本来の甘味が
 いきています。お刺身
 はもちろん、バター焼き
 など加熱調理しても、
 甘みが増しておいしい!

ワンポイントアドバイス!



ほたてを生しょうゆに漬け込む前に、水けを十分にきるのがポイント!

キッチンペーパーで水けをよく拭き取りましょう。水けをきることで、くさみもれ味がしみ込みやすくなります。漬けても色が濃くならないのは、「しぼりたて生しょうゆ」だから!

アレンジアイデア

- ほたての代わりに…刺身用の「白身魚」、「エビ」、「イカ」もおすすめ。
- 生野菜は…「サラダ用ほうれん草」、「春菊」、「クレソン」、「サンチュ」など、少し苦みのある野菜に代えてもおいしく召し上がれます。

1人分 167 kcal
 塩分 1.8 g



※料理写真はルッコラを使用しました。



【作り方】

- 1 ほたてに『キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ』をかけ、約5分間漬け込む。野菜は合わせて、約10分間水にさらす。
- 2 汁けをきったほたてと野菜を混ぜたらオリーブ油をかけ、ざっくり混ぜ合わせる。
- 3 Aの調味料を生しょうゆ、レモン汁、砂糖の順にからめ混ぜ、器に盛り付ける。