

牡蠣の天ぷらとせりたっぷりそば

レシピ作成：真壁病院



(1人分当たり)

河北せりの量

40g

年末年始に、
牡蠣と河北せりを
使ったおそばは
いかが？



材料 (2人分)

- ・そば 2人前
- ・河北せり 1/2束

【牡蠣の天ぷら】

- ・牡蠣(むき身) 6身
- ・小麦粉 適量
- ・卵 1個
- ・水 適量
- ・揚げ油 適量

【めんつゆ】

- ・だし汁 700ml
- ・酒 大さじ4
- ・みりん 大さじ2
- ・白だし 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ3

※市販のめんつゆを使用してもOK

作り方

- ① 牡蠣の天ぷらを作る。
- ② せりは根をきれいに洗い、根ごと4cm程の長さに切る。根の部分と、葉の部分にわけておく。
- ③ たっぷりの湯でそばを茹でる。
- ④ 鍋にだし汁・調味料を加熱し、煮立ったらせりの根の部分を入れ、強火で2分程加熱する。
- ⑤ ④に茹でたそばを入れてひと煮立ちさせ、どんぶりにそばとつゆを取り分け、葉の部分のせりと牡蠣の天ぷらをのせる。
(好みで七味とうがらしやゆずの皮をのせてもよい)

【真壁病院の管理栄養士さんから】

せりの根の香りを出すために根の部分は数分煮立て、葉の部分は生の食感と香りを楽しみます。



使用した石巻圏域の食材



- 河北せり
石巻市河北地区
- 牡蠣
石巻市、東松島市、
女川町

