



## オキコロ

材料：

ポイルオキアミ	・・・	適量
じゃが芋	・・・	適量
大和芋	・・・	適量
薄力粉	・・・	適量
煎餅	・・・	適量
塩	・・・	少々
醤油	・・・	少々
こしょう	・・・	少々

| 1.

じゃが芋、大和芋をやわらかくなるまで蒸し、温かいうちに潰す。

| 2.

オキアミを油で炒め、塩、こしょう、醤油で味を付け冷ます。

| 3.

1と2を混ぜ形を整え、細かく割った煎餅をつけて油で揚げる。

関連



## オキコロ出汁漬

材料：

エビ油	・・・	少々
シウガ	・・・	少々

| 4.

揚げたものを蒸し器で10分蒸す。

| 5.

かつおだしに塩、みりん、薄口醤油で味をつけ片栗粉でとろみをつける。

| 6.

2を器にもり、3をかけ、おろし生姜を盛りエビ油を少量かける。



## 子エビの掻揚

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
ブラックタイガー	・・・	適量
大葉	・・・	適量
片栗粉	・・・	適量
塩	・・・	少々

1. ブラックタイガーを背開きにし、ビンで叩いて平らに伸ばす。
2. つなぎに片栗粉を表面にまぶし、その上にボイルオキアミを乗せ、さらに片栗粉をまぶす。
3. ラップに挟み、ビンで叩いて再度のばす。
4. のばしたエビを適当な大きさに切り分けて油で揚げる。
5. 器に盛り、塩をふる。
6. 素揚げした大葉のせん切りを乗せる。





## 豆腐揚

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
豆腐	・・・	適量
大和芋	・・・	適量
薄力粉	・・・	適量
砂糖	・・・	少々
塩	・・・	少々
天つゆ	・・・	人数分

1. 豆腐に重石をし、水気を切る。
2. <1>の豆腐と山芋、適量の薄力粉を混ぜ、すり鉢でよくする。
3. 隠し味として少量の砂糖と塩を加え、種を作る。
4. <3>に、薄力粉をまぶしたボイルオキアミを軽く混ぜる。
5. 生地を丸くし、油で揚げる。
6. 器に盛って出来上がり。味付けは、天つゆか塩で。



(一口メモ)

最後は湯葉で巻いて揚げるのもよし☆



## パン包揚

材料：

ボイルオキアミ	・・・	適量
エビのすり身	・・・	適量
大和芋	・・・	適量
パン（サドイッチ用）	・・・	適量
のり	・・・	適量
塩	・・・	少々
こしょう	・・・	少々
みりん	・・・	少々

1.

エビのすり身をすり鉢でよくすり潰し、大和芋を加えさらにする。

2.

1に塩、こしょう、みりん味付けした後、ボイルオキアミを入れて軽く混ぜる。

3.

2をパンに適量のせて巻き、のりにとめる。





## オキ釜飯

材料：

ポイルオキアミ	・・・	適量
米	・・・	適量
かつおだし	・・・	適量
針生姜	・・・	適量
みりん	・・・	少々
薄口醤油	・・・	少々

1.

米をとぎ、米と同量のだし（だし10:薄口醤油1:みりん1）の割合で米を炊く。

2.

オキアミを、だし・醤油・みりんの汁を沸騰させたものにくぐらせ、ざるにあげる。  
汁は米を炊く汁とは別に用意する。

3.

沸騰して、米が水面から見えはじめたらオキアミを加える。

4.

蒸らす直前に針生姜をのせる。

