

● 作品名：あまごの紫蘇釜焼

- 熊野市 中谷 幸、御浜町 河口 良子、御浜町 小原 光代

● 材料

あまご（20cm前後）1匹

梅 酢（あまごがつかるぐらい）適宜

宜

<A>

梅を漬けた後の梅紫蘇 100g

薄力粉 100g

卵白 1個分

水 適宜

卵黄 1個分

● 作り方

- ① あまごは腹を取り水で洗い梅酢に15分程つける。
- ② <A>をボールに入れ、よく混ぜこねる。手につかないぐらいのまとまりになったら、ラップの上へのせ、麺棒であまごを包めるぐらいにひろげる。
- ③ あまごをグリルで焼く。
- ④ オーブンを160℃に温めておく。
- ⑤ ②に③をのせ包み余った生地であまごのように目やひれを作り、卵黄を塗る。
- ⑥ あとは 160℃で1時間～1時間半焼いて、できあがり。



● 作品名：ミートパイの三重奏（シンフォニー）

- 熊野市 中谷 幸、御浜町 河口 良子、
御浜町 小原 光代

● 材料（3～4人分）

- パイシート（冷凍）12×20 2枚
A 美熊野牛（ミンチ肉）80g
B 紀州岩清水豚（ミンチ肉）80g
C 東紀州地鶏（ミンチ肉）80g
たまねぎ（みじん切り）60g
D にんじん（すりおろす）80g
E ほうれん草（茹でてみじん切り）80g
にんにく（すりおろす）3かけ
塩こしょう 適宜



<オレンジソース>

- a 温州みかんの搾り汁 120ml
b 水 50ml
c 固形チキンスープ 1個

バター 小2

コーンスターチ 小2（大1の水で溶いたもの）

コントロー（白ワインでもよい） 小2

● 作り方

- ① パイシート2枚を冷凍庫から出しておく。
- ② たまねぎとにんにくを3等分してA、B、Cそれぞれのお肉に混ぜる。
塩こしょうもそれぞれにふりかけ混ぜる。
- ③ パイシート2枚を麺棒で上下左右2cm程のばす。
- ④ ③のパイシート1枚に下からC、D、B、E、Aの順に重ねていく。
- ⑤ もう1枚のパイシートをかぶせ、上下のパイシートの縁を合わせて端をフォークで押さえ、パイの表面に空気抜きの穴または切れ目をいれる。
- ⑥ 全体に溶き卵を塗って、200℃のオーブンで約10分、さらに160℃に下げて8～10分焼く。
- ⑦ オレンジソースを作ります。a、b、cを鍋に入れ、火にかけます。沸騰したらバターを入れ、水で溶いたコーンスターチを入れトロミをつける。あら熱が取れたらコントローを加え混ぜる。
- ⑧ 焼きあがったパイにオレンジソースをかけて召し上がれ。

● 作品名：熊野ピザ

● 熊野市 中谷 幸、御浜町 河口 良子、御浜町 小原 光代

● 材料

ピザ生地（18cm） 4枚分

豚ばら肉（塊） 300g

<A>

にんにく（みじん切り） 2かけ

ローリエ 1枚

トマト水煮缶 1缶

赤ワイン 1カップ

塩・こしょう 適宜

たかな（みじん切り） 100g

とろけるチーズ 4枚

ほうれん草（茹でて細かく切る） 100g

● 作り方

① 豚ばら肉を湯でこぼし、フライパンで焼き色をつける。

② ①を<A>の材料で1時間程煮る。

③ ピザ生地に②のソースをぬり、たかなをちらし、肉をおき、ほうれん草をちらして、チーズをのせて焼く。 家ではグリルで焼きます。



● 作品名：あまごの梅ジャム煮

● 熊野市 中谷 幸、御浜町 河口 良子、御浜町 小原 光代

● 材料

あまご(10cm位の小ぶりのもの) 15匹

梅酢(あまごがつかるぐらい) 適宜

酒 200cc

醤油 150cc

水 200cc

梅ジャム 大4

砂糖 大2

● 作り方

① あまごは腹を取り、水で洗い、梅酢につける。(15分)

② 鍋に酒、醤油、水、梅ジャム、砂糖を入れ沸騰させる。

③ ①のあまごをグリルで焼き、②に入れて弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。そのまま冷まして、梅ジャムをつけて食べる。



● 作品名：食真農昼食セット

- 熊野市 中谷 幸、御浜町 河口 良子、御浜町 小原 光代

[変わりめはり寿司]

- 材料（4人分）

お米 3合
岩清水豚（もも） 300g
だし汁 540ml
梅干 3～4個
酒、醤油 各大2
ごま油 小1
白いりごま 大2
ねぎ（あらみじん切り） 1本
たかな漬け 8枚



- 作り方

- ① お米をといておく。肉は1センチ角に切り、フライパンで焼き、出た脂はキッチンペーパーでふく。そして酒、醤油を各1ずつかけてまぜる。
- ② 梅は実と種にわけて、実を刻んでおく。
- ③ 米にだし汁と酒、醤油、各大1、梅の種、肉を入れ炊飯器で炊く。
- ④ ③が炊き上がったら、ねぎ、白いりごま、ごま油を混ぜ入れ蒸らす。
- ⑤ ④に②の梅の実を混ぜ、たかなでまいて出来上がり。

[さんまの梅酢焼き]

- 材料（4人分）

さんま 4匹
梅酢 適宜

- 作り方

- ①さんまを15分程、ひたひたの梅酢につけて焼くだけ。

[なめこ汁]

- 材料（4人分）

紀宝なめこ 2袋
だし汁 4カップ
紀和みそ 大4
酒 小1

- 作り方

- ① だし汁が沸騰したらなめこを入れ、3分程煮たら火を止め、みそを溶き

入れ、酒をいれ出来上がり。

● 作品名：あまごのガーリックソテー

● 熊野市 中谷 幸、御浜町 河口 良子、御浜町 小原 光代

● 材料（4人分）

あまご（20cm前後） 4匹

梅酢（あまごがつかるぐらい） 適宜

にんにく（みじん切り） 2かけ

バター 30g

青しそ（細切り） 4枚

小麦粉 適宜

梅肉ソース（梅肉4個分、みりん大3、酒大3を混ぜたもの）

● 作り方

- ① 腹を取ったあまごを梅酢に10分漬けて、3枚におろす。
- ② フライパンににんにく、バターを入れ火をつける。
- ③ にんにくの香りがでたら、小麦粉を薄くつけ焼く。
- ④ 皿にもりつけ、青しそをのせ、梅肉ソースを添えてできあがり



● 作品名：釜揚げしらすのホットサンド

● 熊野市 中谷 幸、御浜町 河口 良子、御浜町 小原 光代

● 材料（4人分）

サンドイッチ用食パン 8枚

釜揚げしらす 40g

とろけるチーズ 4枚

マヨネーズ 小4

マスタード 適宜

味付のり 8枚

塩こしょう 少々



● 作り方

① 釜揚げしらすをさっと湯どうしして水気をきる。

② サンドイッチ用食パンにマヨネーズ、マスタードをぬり、4枚に①をのせ、塩こしょうをふる。

③ ②に味付のり、とろけるチーズをのせもう1枚のパンではさみホットサンドメーカーで焼いたら出来上がり。

※ホットサンドメーカーがない場合は、オープンサンドにして、トースターで焼けばよい。

● 作品名：熊野恋う

● 御浜町 畑根 みき

● 作り方

<ひょうたん形のもの>

[寿司飯]

米一升にもち米少々を加えてとぎ、だし昆布を入れて煮る。途中、だし昆布は引き上げる。

[合わせ酢]

・塩40g、酢1合、砂糖180g、弱火で煮とかす。ご飯に混ぜる。

- ・小さいいたけをだし汁、味醂、醤油、砂糖で味付けする。
- ・紀州岩清水豚ハムを花形に抜く。
- ・茗荷は春、花の出たときによく洗い塩をふりかけ、一晩そのままにして、翌朝、ゆず、しお、砂糖で甘酢を作り、漬け込み、保存する。
- ・赤カブは皮をむき、扇形に切り、一晩塩をふりかけ甘酢につけて保存する。

これを寿司飯の上のにせ、強く押して形からぬきます。

<いちょう形のもの>

- ・さんまは三枚に卸し、塩をふりかけ一晩おき、翌朝、塩抜きした後、レモン、ゆず、生姜のしぼり汁、砂糖、塩、酢の合わせ酢に漬け込みます。
- ・えびは塩ゆでにします。
- ・大根のすぐり菜を、色よくゆで、胡麻和えします。ひょうたん同様に押しぬきします。

<みかんを容器に使った酢味噌>

味噌、砂糖、生姜（おろす）、ゆず、レモン汁をよくすり、容器に移します。

<味噌>

米、もち米、(?)を蒸し、麴の素をふりかけ、寝かせると発酵が始まり、二昼夜位でこうじが出来上がるのでさまし、大豆を煮てつぶし、塩を加えて合わせ保存します。夏を過ぎすと美味しいお味噌が出来上がります。



● 作品名：豚バラ肉と豆腐の辛味焼き

● 御浜町 清水 寿子

● 材料（4人分）

豚バラ肉 300g

塩、コショウ、にんにくパウダー 適

宜

豆腐 1丁

青ネギ 適宜

<調味料>

酒 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ2

豆板醤 小さじ1

コチジャン 少々

ごま油

水溶き片栗粉

● 作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② 豚バラ肉はスライスして、塩、コショウ、にんにくパウダーを振り味をなじませ、サラダ油をひいたフライパンで焼いておく。
- ③ 適当に切り分けた豆腐をサラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 豚バラ肉を戻しいれ、合わせた<調味料>を入れ5分ほど火にかける。
- ⑤ ごま油を数滴たらし、水溶き片栗粉で少しとろみをつける。
- ⑥ お皿に盛り色どりに青ネギを飾る。



● 作品名：豚肉と野菜のワイン煮

● 御浜町 清水 寿子

● 材料（4人分）

豚肩ロース肉（岩清水豚） 400g

塩、コショウ、小麦粉 適宜

トマト 2個

じゃがいも 3～4個

玉ねぎ 1と1/2個

ピーマン 2個

黄パプリカ 1個

<調味料>

水 1カップ

赤ワイン 1カップ

ケチャップ 大さじ2

塩、コショウ 適宜

ローリエの葉 1枚



● 作り方

- ① 肩ロース肉は塩コショウをして、小麦粉をはたいてサラダ油をひいたフライパンで表面を焼いておく。（お肉はブロックならスライスして使用）
- ② 湯むきしたトマトの種をとり、みじん切りにしておく。
- ③ お鍋に一口大に切ったじゃがいも、玉ねぎ、<調味料>とみじん切りにしたトマトを入れ火にかける。
- ④ 煮立ったらお肉を入れ、とろ火で20分ほど煮込む。
- ⑤ 塩コショウで味を調べて、適当に切ったピーマンとパプリカを入れ、火を止める。

● 作品名 : 《ジョーズ》 もびっくりグラタン

● 伊勢市 中居 正子

● 材料

さめのタレ (塩) 200g

じゃが芋 200g

人参 50g

ごぼう 100g

レモン汁 少々

ピザ用チーズ 150g

揚げ油

ちりめんじゃこ 50g

バター

<タレA>

醤油、みりん 各1T

酒 1/2T

豆板醤 1T

<ソース>

小麦粉 2T

牛乳 600cc

バター 2T

玉ねぎ 1/2個

ヤマト芋 200g

塩、コショウ 適宜

スープの素 1T



● 作り方

- ① さめのタレは焼いてほぐしレモン汁をかけておく。(焼きすぎない)
- ② じゃが芋、人参、ごぼうは同じ大きさの拍子切りにし、カラリと素揚げして<タレA>を絡めておく。
- ③ フライパンにバターを溶かしてスライスした玉ねぎをじっくり炒め小麦粉を振り入れて、さらに炒め、牛乳を少しずつ入れながらホワイトソースを作る。スープの素、塩、コショウで味をととのえる。
- ④ ヤマト芋をすりおろし③を混ぜる。
- ⑤ グラタン皿にバターを塗り、①②とちりめんじゃこを盛り、④をかけてチーズをのせ230℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

● ポイント

梅干の種を除き包丁でたたいたものを添え、好みに混ぜても美味しい。カルシウム、せんいたっぷりのヘルシーメニューです。

● 作品名：さわらのちり蒸し

● 久居市 渡辺 美佐代

● 材料（4人分）

さわら 200g（4切れ）

木綿豆腐 1と1/2丁

しいたけ 8枚

春菊 1束

こんぶ 8cm角4枚

大根 100g

赤とうがらし 小3本

白ねぎ 1本

<つけ汁1>

ゆずの絞り汁、しょうゆ 各1/2カップ

だし汁 1/2カップ

酒 小さじ8

塩 少々

<つけ汁2>

酢 大さじ6

しょうゆ 大さじ2

コチジャン、マヨネーズハーフ 各大さじ1

砂糖、塩 少々

● 作り方

- ① さわらは四つに切り、飾り包丁を入れて薄い塩をしておきます。
- ② 豆腐はやっこにきります。
- ③ 春菊は色よく茹でて水にとり、水気を絞って四等分に切り分ける。
- ④ こんぶは固く絞ったぬれぶきんで包み、少し柔らかくなれば飾り包丁を入れます。
- ⑤ しいたけはかさの部分に飾り包丁をいれます。
- ⑥ もみじおろしをつくり巻きすにのせて水気をきります。
- ⑦ 器にこんぶを敷き一人分のさわら、とうふ、しいたけを形よく盛り付け塩少々、酒小さじ2をかける。
- ⑧ 蒸気のたった蒸し器に、器が出しやすいように乾いたふきをひいて⑥をいれて中火で約10分蒸します。
- ⑨ 春菊は後から入れてさらに1～2分蒸して出来上がりです。

● 作品名：みかんの里

● 熊野市 橋戸

● 材料（4～5人分）

米 3合

温州みかん果汁 360cc

水 240cc

<合わせ酢>

さんず果汁 30cc

レモン果汁 30cc

塩 9g

砂糖 30cc

化学調味料 1～2g

<ちらし用の具A>

しらす 100g

酢 40cc

砂糖 50g

しょうが汁 少量

<ちらし用の具B>

刻み昆布（乾） 10グラム

しょうゆ 20cc

砂糖 13g

<ちらし用の具C>

落花生 15粒

だし汁

砂糖 13g

塩 少々

青のり 10g

白ごま 9g

温州みかんの皮 適量

なんてんの葉 適量

● 作り方

- ① 米は洗い、みかん果汁と水をあわせた液で炊く。（米の量が多いときには6～8時間浸水し、1時間ほど水切りした後、希釈した果汁で炊く）
- ② ①が炊き上がったら、温かいうちによく攪拌した<合わせ酢>をかけ、粘らないように混ぜ合わせ、すし飯を作る。



③ すし飯にちらす具の作り方

<ちらし用の具A>・・・しらすはしょうが汁を落とした二杯酢に10～15分ほど浸して汁気を切っておく。(浸しすぎると酸っぱくなるので注意)

<ちらし用の具B>・・・刻み昆布はよく洗って汚れをとり、水に浸してもどしておく。戻した昆布が浸る程度のだし汁に入れ、調味料を加えて煮含める。

<ちらし用の具C>・・・落花生は一晩水につけ、あく抜きをしたものを湯がいておく。昆布と同様、だし汁に調味料を加えて煮含める。

温州みかんの皮は、好みの大きさのみかんの形に切る。(人数分用意する) たっぷりの水の中に皮を入れ、ゆでこぼす。これを2～3回繰り返す。砂糖1/2カップに水小さじ1を加え、みかんの皮を入れて火にかける。

- ④ ②のすし飯を器に盛り、上に白ごまをふる。続いて1/4～1/5ほどの面積に昆布を敷き、上に落花生を散らす。更に、しらす、青のりを帯状にちらし、みかんの皮となんてんの葉を使ってみかんの様に飾る。

● ポイント

- ・ すし飯の上に散らす具は好みで量を加減する。また、アイデアでいろいろな具を飾ってもよい。
- ・ みかん果汁は実の熟成具合によって、炊きあがりの味や香りが異なる。特にこの場合、完熟した温州みかんを利用するほうがよい。

● 作品名：トマトファルシー i n 熊野

● 伊賀市 高橋 晃子

● 材料（4人分）

トマト（中） 4個

みかん（小） 2個（袋から実をとり
だす）

レモン 1／2個

じゃが芋（中） 2～3個

あじの干物 2～3枚

かつおの塩辛 大さじ1～2杯

生クリーム 100ml

白ワイン 50ml

ゼラチン（またはアガー） 小さじ1（ゼラチンは水大さじ1でふやかす）

はちみつ 大さじ1



● 作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて4つに切り、電子レンジ約8分ほど加熱しマッシュする。
- ② あじの干物は焼いて骨と皮をとりほぐす。
- ③ ①にレモン汁とはちみつを加えてねり、②を加えてさっくり混ぜ、4つの団子にする。
- ④ トマトは皮を湯むきし、穴をあけないようしんをくりぬき、底を平らに切って安定させ、8等分に切り目を入れる。
- ⑤ 鍋にかつおの塩辛と、白ワインを入れて煮たて、ふやかしておいたゼラチンを入れて煮とかす。
- ⑥ ⑤を火からおろして、粗熱をとり、生クリームとみかんの実を混ぜてとろみのあるソースにする。
- ⑦ ④に③をつめ、⑥をたっぷりとかける。
- ⑧ 皿に⑦を盛り付け、みかんの実とレモンの皮の千切りをトッピングする。

● ポイント

熊野のDHA、EPA豊富なあじの干物、かつおの塩辛と、ビタミンCたっぷりのみかん、レモン、トマトを使い、材料の味を生かした見た目以上に栄養満点の一品です。

● 作品名：パエリア風海鮮炊き込みご飯

● 三重調理専門学校・調理科1年 中村
浩幸

● 材料（三人分）

東紀州地鶏 100g
生米 1合
牡蠣 100g
海老 7尾（70g）
イカ 50g
玉葱 1/2個（100g）
人参 1/2本（50g）
ピーマン 5g
オリーブ油 100ml
塩 適宜
胡椒 適宜
醤油 少々
酒 50ml
出し汁（鰹だし） 200ml
パセリ 適宜
みかん 適宜
レモン 適宜



● 作り方

- ① フライパンにオリーブ油を敷き、殻をむいた海老、イカ、牡蠣を炒め、酒を入れる。火が軽く通ったら取り出す。
- ② 東紀州地鶏を炒めて、取り出す。
- ③ 玉葱、人参を入れて炒め、塩、胡椒で軽く味をつける。
- ④ オリーブ油を足して、生米を入れて炒め、出し汁を加える。
- ⑤ ①を加えて混ぜ、醤油を少々入れる。
- ⑥ フライパンにアルミホイルをかぶせ、弱火にして数回かき混ぜ、米に軽く芯が残る程度に炊き上げる。
- ⑦ パセリを散らし、ボイルしたピーマン、みかん、レモンを飾る。

● 作品名：紀州地鶏の那智黒巻き

● 伊賀市 山下 千恵

● 材料

鶏（ムネ肉）皮無し 2枚

<A>

白ワイン 100cc

にんにく（みじん切り） 1片

塩、こしょう 適量

白味噌 大さじ3

クリームチーズ 大さじ3

みかんの皮（みじん切り） 1ヶ分

黒豆（水煮） 200cc

春巻きの皮 3枚

トマト 2ヶ

たかな漬けのみじん切り 少々

ドレッシング 適量



● 作り方

① 鶏肉は、1枚が4枚になるようにそぎぎりにし、叩いて厚さを均一にし、<A>に10分ほど漬け、下味を付けておきます。

② をよく混ぜておきます。黒豆は、醤油と味醂で味付けをしておきます。

③ 春巻きの皮を、まな板の上に置き①の鶏肉を置きを全体に塗り、黒豆をちらして巻き、のり（小麦粉の水溶き）で止めて、中温の油で揚げます。

④ トマトは1cm角切りにし、たかな漬けとドレッシングを混ぜ合わせます。

⑤ ③の鶏肉と、④のトマトと共に器に盛り、勧めます。

● ポイント

紀州地鶏と那智黒をイメージした黒豆をみかんの皮の入ったチーズ味噌で包んだ春巻きに、さっぱり味付けしたトマトを添えた、とっておき熊野路

の一皿です。

● 作品名：サンマのヘルシーメンチカツ

● 伊賀市 藤林 勢津子

● 材料（4人分）

サンマ 3尾

レモン汁 1個分

たまねぎ（みじん切り）

ピーマン（ 〃 ）

にんじん（ 〃 ）

しいたけ（ 〃 ）

<A>

塩、こしょう 少々

生パン粉 10g

生クリーム 大さじ2

小麦粉、卵、生パン粉、揚げ油

<ソース>

とんかつソース 15cc

ケチャップ 15cc

コンソメスープ 20cc

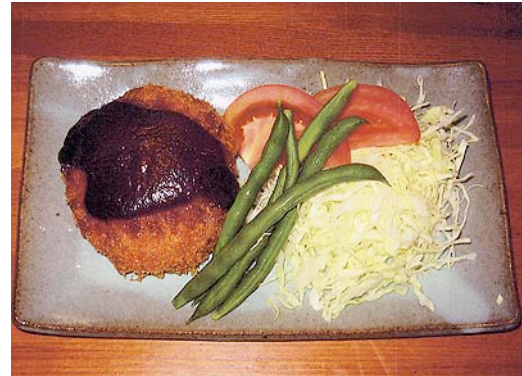
<付け合せ>

キャベツ、トマト、レモン

インゲン豆 12本位（パセリでもよい）

● 作り方

- ①サンマは3枚におろし2～3cm位のぶつ切りにし、レモン汁と共にフードプロセッサーにかける。
- ②たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけはサラダ油少々で炒めて粗熱を取る。
- ③①、②、<A>をボールに入れてよく混ぜ、4等分にして、キャッチボールをして空気を抜いて形を整えて小判形にまとめる。
- ④小麦粉、卵、パン粉を順に衣を付けて真ん中に少しくぼみを付けて180℃の油で揚げる。真ん中が膨らんで浮き上がってきたら火が中まで通った目安です。



⑤<ソース>の材料を鍋に入れて煮立てる。

⑥インゲンは塩ゆでし、キャベツは細切り、トマト、レモンはくし型に切って盛り付ける。

● 作品名：さんまのトマトグラタン

● 伊賀市 岩瀬 佳恵

● 材料（4人分）

さんま 3匹

トマト 2個

チーズ（グラタン用） 200g

おから 100g

小麦粉 少々

パセリ 少々

牛乳 1/4カップ

白みそ 小さじ2

サラダ油 少々

塩、こしょう 少々

レモン汁 少々

マーガリン 少々



● 作り方

- ① おからをマーガリンで炒め、白みそで味をつけたら牛乳を入れてホワイトソースを作っておく。
- ② さんまは三枚におろし半分に切り、塩こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ③ サラダ油でさんまをこんがり焼き、レモン汁を振りかけておく。
- ④ 薄くマーガリンを塗ったグラタン皿にさんまを並べ、①のソースをかけ、みじんに切ったトマトをのせる。さらにチーズとパセリをかけて、200度のオーブンで10分焼く。

● 作品名：さんまとトマトの卵の花あえ

● 伊賀市 岩瀬 佳恵

● 材料

さんまかさばの酢じめ（三枚におろして酢でしめた物） 1枚

おから 100g

トマト 2個

干し椎茸 2枚

にんじん 30g

きゅうり 1本

砂糖 小さじ4

塩 少々

酢 大さじ2

サラダ油 少々

しょうゆ 少々



● 作り方

- ① 椎茸は戻して細切りにして、にんじんの細切りと戻し汁で煮て、しょうゆ、砂糖で味を付けておく。
- ② きゅうりも細くきり、塩をしておく。
- ③ トマトは皮を湯むきしてみじん切りにし、ざるにあけて汁を残しておく。
- ④ おからはフライパンで油少々とよくいって、砂糖、塩、酢、トマトの汁をいれ、パラパラしたらさましておく。
- ⑤ 魚は薄く切っておく。
- ⑥ おからがさめたら汁気を切った①と水気をきった②と③の半分⑤を混ぜる。器に盛ってから残りのトマトを上を飾る。

● 作品名：高菜生地のおやき

● 三重県立相可高校1年 服部 まお

● 材料（1人分）

鯛 130g

じゃが芋 15g

<ソース>

玉葱 45g

梅干し 8g（大1個）

トマト 50g

小麦粉 70g

水 50cc

高菜のつけ物 60g

塩 適量

胡椒 適量

オリーブオイル 適量



● 作り方

- ① ソースを作る。玉葱は細かいみじん切りにし、オリーブオイルでよく炒める。トマトは湯むきし包丁で細かくし、たたき状にする。梅干は種を取り、包丁で細かくし、たたき状にする。玉葱、トマト、梅干を混ぜ合わせ一つまみの塩を加える。
- ② 鯛は塩、胡椒で下味をつけ、オリーブオイルで炒める。じゃが芋は3mm幅の薄切りにし、多めの油で焼き、2cm×2cmぐらいの大きさに切る。好みで塩で味を付ける。
- ③ 小麦粉に水を加えよく練り、細かく刻んだ高菜のつけ物を加えよく混ぜるまで練る。
- ④ ③を直径9cm厚さ3mmぐらいの円にし、鯛、じゃが芋小さじ1と1/2のソースをのせる。そこに同様に伸ばした生地をかぶせ、空気を抜くように具を包む。周りの余分の生地を切り、油を薄くひいたフライパンで両面に色がつくくらい焼いたら完成。