

2人分

調理時間

約30分

材料

作り方

◆	甘海老	刺身用 80g	1	甘海老は頭、殻をむきさっと水洗いし軽く塩をふる。
◆	山芋	一節	2	昆布をぬれ布巾で拭いて汚れをとり、甘海老をならべ昆布ではさみ、昆布メを造る。15分程度でよい。
◆	昆布	5x5cm 二枚	3	山芋は5mm角に切り山芋の出汁で軽く炊いておく。
			4	一度山芋を取り出し水戻ししたゼラチンを出汁に溶かす。
	和風ジェノバ		5	ラップで蓋をしたセルクルに4と山芋を流し冷やし固める
◆	バジル	50g	6	固まったら、昆布メの甘海老をしっかりと詰める。
◆	オリーブオイル	50cc		※セルクルで抜いた大根、丸めたラップなどで押し込む。
◆	西京味噌	10g	7	和風ジェノバの材料をミキサーで混ぜる。
◆	塩	一つまみ		※沢山作って冷凍可。味噌によって塩気が違うので、味見を
	山芋の出汁			しながら塩をいれる。使う時に出汁、オリーブオイルでのば
◆	出汁	50cc		して堅さを調節する。
◆	薄口	5cc	8	器にセルクルから甘海老をそっと盛り付け、上に春野菜を
◆	酒	5cc		盛り付ける。ソースが青いので赤、黄のものが映える。
◆	粉ゼラチン	6g	9	ソースを掛け、甘海老をつけて召し上がってもらおう。
				※写真はソース掛かってません。今回はまわりに掛けました
◆	春野菜	※ 何でもよい。適量		
		茹でて山芋の出汁と同様		
		のもので味付けをする。		

ポイント1、甘海老は冷凍の物でもかまいませんが、やはり生をおすすめします。頭をとる、殻を剥く、は面倒ですが頭は味噌汁の具に、殻も出汁が出ますので味噌を溶く際に味噌漉しにいれてください。昆布でメすぎると固くなるので軽くメて水気を少し抜き、昆布の風味が軽くつく程度でかまいません。他の海老を使う場合は、灰汁で色が変わりやすいので酒で洗う、熱湯で色出しをするなど工夫がをし、食べるまでできるだけ時間を置かないようにしてください。生食する海老は鮮度が命です。必ず生食用の物を選び、早めに食べ切ってください。

ポイント2、セルクルでの工程、山芋などは省略してもかまいませんがあると食感が豊かになります。トマト、アスパラの塩茹で、甘海老、ジェノバソースのような格好でも楽しいものが出来ると思います。ぶっちゃけてしまえば、「甘海老昆布メ+塩昆布、ごま油」「甘海老昆布メ+醤油、山葵」でもかなりの完成度です。

ポイント3、和風ジェノバはニンニク、粉チーズなどはいれずにさっぱりさせ、ナッツ類の変わりに西京味噌でコクを加えています。自分は大量に作らないのですり鉢で作ります。バジルは軸を取り除き葉の柔らかいところだけつかいましょう。バジルではなく紫蘇や木の芽でも同様に作れます。紫蘇を使う場合は一度ざく切りにして水に放ち灰汁を十分に抜いてから作ってください。真っ黒になってしまいますのでご注意を。