



エビとホタテの韓国風こくうましょうゆ漬け

昆布のうま味や香味野菜の香りを移したしょうゆに海鮮を漬け込めば、ごはんにもお酒にも合う一品になります。魚介類は高タンパク低脂質、タウリンも豊富で、肝臓の働きをサポートしてくれます。特別な日や、おもてなしにもいかがでしょう。

【栄養価】(1人分)	脂質	0.8g	
エネルギー	155kcal	炭水化物	9.7g
タンパク質	8.7g	食塩相当量	2.3g



材料（4人分）

赤エビ	4本
ホタテの刺し身	4個
ショウガ	1/2かけ
ニンニク	1/2かけ
赤唐辛子	1本
a) 濃い口しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
料理酒	大さじ3
砂糖	小さじ2
水	大さじ4
長ネギ(青い部分)	5cm
昆布	5cm角
白ごま	小さじ1/2
小ネギ(小口切り)	適量

使用したMOA自然食品

瑞雲醤油こいくち／てん
さい糖／日高昆布／有機
いりごま白



オンラインショップ

作り方

- ① ショウガとニンニクを薄切りにする。赤唐辛子は2つに折って種を取り。
- ② 鍋にa)と①を入れ、中火にかける。沸騰したら一煮立ちさせて火を止め、冷ましておく。
- ③ 赤エビは頭と尾を残し、腹の殻をむく。背わたを取り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ④ 容器に③とホタテを入れて、冷ました②を注ぐ。ラップで落としぶたをして、冷蔵庫に入れる。途中で一度ひっくり返し、6時間から一晩程度漬け込む。
- ⑤ ④の漬けだれを切って器に並べ、白ごま、小ネギを散らす。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 赤エビは頭と尾を付けたままの方が見栄え良く、後で濃厚なみそも味わえます。ひげや足を切り落とし、殻に切り込みを入れるとむきやすく、頭が外れにくくなります。
- ★ 唐辛子を輪切りにすると、さらに辛みが増します。辛いのが苦手な方は唐辛子なしでもOKです。
- ★ 残った漬けだれには海鮮のうま味が溶け込んでいます。具材と一緒に食べるには塩分が強めなので、チャーハンや炒め物、煮物の味付けなどに使いましょう。
- ★ 華やかさをプラスしたい時は、イクラやトビックを散らしても良いでしょう。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導力ウンセラー。食生活アドバイザー2級(FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳師3級(国際薬膳学会認定)。スパイスコーディネーター・マスター(SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。<https://ouchi-gohan.net>