

# 十勝ワインぐるグルメ～広尾町～ レシピ集

## 【広尾産生シシャモのマリネ山椒添え】

材料（1人前）

生シシャモ 2尾  
玉葱・人参・ピーマン・山椒の実・デンプン  
タレ（サラダ油・塩・胡椒・酢・砂糖）



シシャモの内臓を取り除き、きれいに洗いデンプン粉をまぶし2度揚げをする。  
タレの中に野菜や山椒の実と を漬け込んで完成。

## 【広尾産捕れたてあきあじのチーズムニエル アスパラソース添え】

材料

生鮭 半身  
グリーンアスパラ・生クリーム 200g  
塩・胡椒・でんぷん・チーズフォンデュ・パセリ



食べやすい大きさに切り、塩・胡椒で味を整える。  
切身にでんぷんをまぶし、ムニエルにし、焼きあがったら  
チーズフォンデュを絡ませる。  
アスパラを茹で、生クリームと共にミキサーにかけ、塩・胡椒で味を整える。  
皿に のソースを引き、ムニエルにした鮭を乗せ、粉パセリをかける。

## 【広尾産秋刀魚の唐揚 香味ソース掛け】

材料（2人前）

秋刀魚 2尾  
デンプン・ブロッコリースプラウト・大葉 適量  
A タレの材料（玉葱・リンゴ・生生姜・ニンニク・醤油  
みりん・ごま油・ハチミツ）



秋刀魚を三枚に下ろし、軽く塩・胡椒で下味を付けデンプンをまぶして油で揚げる。  
タレ（好みよって加減をして下さい）の材料を擦りおろし、醤油などを加える。  
揚げたての をタレに絡め、皿に大葉をひき を乗せ、ブロッコリースプラウトを飾る。

## 【広尾産幻の海老姿揚げ】

材料

シシャモ漁の時に収穫できる幻の海老 適量

