

地産地消レシピ ⑨ 「甘えびとホタテのビビンバ」



[塩分 1.5 g / エネルギー 390 kcal]

【材料：2人分】

ご飯	茶碗2膳	
甘えび	10尾	
ホタテ貝柱	2～3コ	
きゅうり	1/2本	
だいこん	40g	
塩	少々	
ごま油・白ごま	小さじ1	
焼き海苔	少々	
コチュジャン	適量	
しょうゆ	小さじ2	} タレ
砂糖	小さじ1/4	
ごま油	小さじ1	
おろしにんにく・おろししょうが	少々	
白ごま	小さじ1	

【作り方】

- 1 甘えびは頭をとり、殻をむく。ホタテは食べやすい大きさに切る。タレの材料を混ぜ合わせ、甘えびとホタテをつけておく。
- 2 きゅうり、だいこんは細切りにし、塩でしんなりさせる。水気を絞り、ごま油と白ごまを混ぜる。
- 3 焼き海苔は細く切る。
- 4 器にご飯を盛り、1と2のをせる。最後に焼き海苔のをせ、コチュジャンを添える。
- 5 食べるときに具とご飯、コチュジャンをよく混ぜ合わせる。

今月の素材



甘えび・ホタテ

甘えびは正式名を「ホッコクアカエビ」といい、「ナンバンエビ」と呼ばれることもあります。他のえびよりもグリシンという甘み成分が多く含まれるので、名前の通りとても甘みの強いえびです。漁獲直後よりも少し時間をおくと甘さが増してきますが、鮮度は落ちやすいので早めに食べるようにしましょう。えび類にはコレステロール値を下げる働きがあるとされているタウリンが多く含まれますが、コレステロールを多く含む食品のひとつです。えびを食べるとタウリンと一緒にコレステロールもとることになるので、コレステロールが高めの人や治療中の人にはおいしいからといって食べ過ぎないようにしてください。

今回の料理は甘えびとホタテを使ったビビンバです。韓国語で「ビビン」が混ぜる、「バ」がご飯の意味で、ご飯の上に焼肉やナムルなどの具のをせ、コチュジャンで味付けした丼で、食べる時に具とご飯をよく混ぜます。今回の具は生のままなので、火を使わずとても簡単です。甘えびやホタテだけでなく、好きなお刺身でつくってみてください。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)

このほかのレシピは羽幌町ホームページにも掲載しています ☞ <http://www.town.haboro.hokkaido.jp/>