

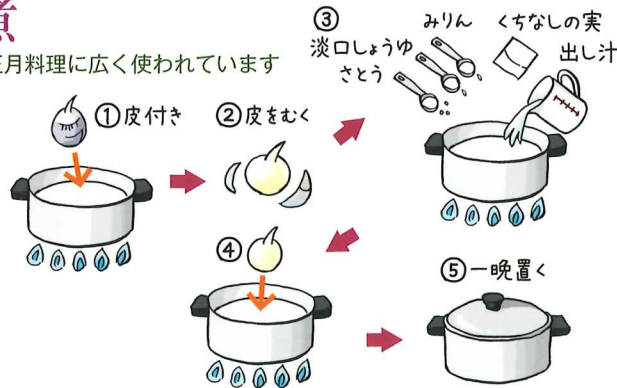
# くわいをもっと美味しく アイデアレシピ

## 芽出くわいの甘煮

くわいは芽が出る事から縁起物として正月料理に広く使われています

材料（4人前）

くわい …… 10個（200g）  
 出し汁 …… 1.5カップ  
 さとう …… 大さじ2  
 みりん …… 大さじ3  
 淡口しょう油 …… 大さじ2  
 くちなしの実 …… 1～2個



作り方

- ① くわいをきれいに洗って皮が付いたまま湯煮をする。（くわいの表面に亀裂が入るのが目安）
- ② ①を冷まし、くわいの芽を残して皮をむく。  
※くわいは長く煮る程硬くなるので注意する
- ③ 鍋に出し汁、調味料、くちなしの実（つぶしてお茶パックに入れる）を加え沸騰させる。
- ④ ③にくわいを入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 味を含ませるために④を煮汁につけたまま一晩置いて出来上がり。

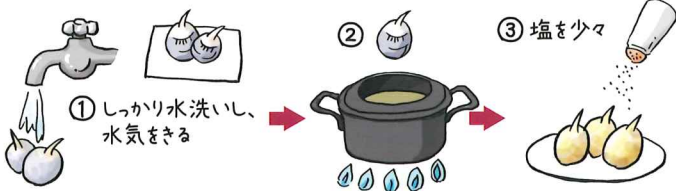


## くわいの空揚げ

簡単！サクサク！お父さんの酒のつまみにピッタリです

材料（4人前）

くわい …… 小粒 300g  
 揚げ油 …… 3カップ  
 塩 …… 少々



作り方

- ① くわいはよく水洗いし、水気をきる。
- ② 180℃くらいの油で揚げる。
- ③ 2～3分で出来あがり。塩を少々ふりかける。



## くわいチップス

一口サイズで食べやすく、お子様のおやつにもピッタリです

材料（4人前）

くわい …… 300g  
 揚げ油 …… 3カップ  
 塩 …… 少々



作り方

- ① 皮付きのくわいをスライサー等で1ミリ位の厚さにスライスし、約180℃の油の中へ落とす（芽を持ってスライスすると、簡単です）
- ② ①を網じゃくしですくい上げる。
- ③ ②に塩をふる。



## くわいのふわふわ揚げ

懐かしい揚げパンの様な食感は大人も子どもも大満足

材料（4人前）

くわい …… 300g  
 揚げ油 …… 3カップ  
 卵 …… 1個  
 小麦粉 …… 大さじ4杯  
 のり …… 5cm 角に切ったもの

作り方

- ① くわいは藍色の皮をとり、生のままおろし金ですりおろす。
- ② ①に卵、小麦粉を混ぜる。
- ③ ②をのりではさんで、油で揚げる。

