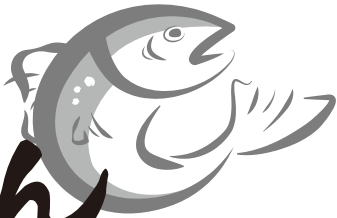




熊野 おさかな生すり身

# すりみん



---

## 16のレシピ

おさかな生すり身 熊野すりみんを使ったレシピ集

---

# レシピ もくじ

ページ

4 熊野すりみんの信田焼き

5 すり身のピザ

6 おさかな団子

7 野菜たっぷり！おいしいつみれ汁

8 フィッシュ春巻ドック

9 熊野すりみんの揚げ餃子

10 ヘルシーおさかなナゲット

11 おさかなチヂミ

ページ

12 ふわふわおさかな団子のきのこあん

13 熊野すりみんの豆腐プリン

14 お魚すり身ハンバーグ

15 和風ロール白菜

16 熊野灘ウィンナー

17 熊野そぼろ炒飯

18 熊野すりみんのライススティック

19 スパゲッティ おさかなトマトソース

## 本誌について

**おさかな生すり身 熊野すりみん**を使った料理を公募いたしましたところ、三重県内外から多数のご応募をいただきました、ありがとうございました。  
応募頂いたレシピを前川料理教室様にご協力・監修いただき、本レシピ集を作成しました。



料理監修

三重県松阪市 **前川料理教室**

〒515-0083 三重県松阪市中町 1861

TEL. 0598-23-7405

**前川 智司** 先生



# 熊野すりみんの信田焼き

レシピ考案者：村口詩織 / 三重県

## 材料（4人分）

熊野すりみん……………250g

キャベツのみじん切り  
……………2枚分 (120g)

塩……………小さじ ½

玉ねぎのみじん切り……………½個分

ピーマンのみじん切り  
……………2個分

サラダ油……………少々

## 下味

塩……………小さじ ½

顆粒コンソメ……………小さじ 1

こしょう……………少々

卵……………½個

小麦粉……………大さじ 2

青のり粉……………大さじ ½

油揚げ（京風大判）……………1枚

ピザ用チーズ……………適宜

## 作り方

**1** キャベツはみじん切りにしてボールに入れ、塩を振り込んで手でよくもみ、布巾に包んで水気を絞る。

**2** 玉ねぎとピーマンは粗みじんに切り、フライパンでさっと炒める。

**3** ボールに熊野すりみんを入れ、下味の材料を加えて粘りが出るまでよく練ってから、**1**、**2** と卵、小麦粉、青のり粉を合わせたものを加えてさらに混ぜる。

**4** 油揚げの厚みを半分に切って 2 枚にし、**3** のたねをぬりつける。

**5** **4** の表面にピザ用のチーズをのせ、オーブンシートを敷いた天板にのせて 200 度に予熱したオーブンで 8 ～ 10 分焼く。

# すり身のピザ

レシピ考案者：NAPUA/三重県

## 材料（4人分）

### たね

|                  |            |
|------------------|------------|
| 熊野すりみん           | 100g       |
| 長いものすりおろし        | 大さじ 1      |
| 卵白               | 1/3個分      |
| 粉チーズ             | 大さじ 2      |
| 片栗粉              | 大さじ 2      |
| 粗びきこしょう          | 少々         |
| 玉ねぎ              | 1/4個 (50g) |
| ピーマン             | 1 個        |
| ミニトマト            | 2～3 個      |
| バケット（厚さ 1cm）     | 7～8 枚      |
| バター              | 10g 程度     |
| パプリカ（黄、赤）、ピザ用チーズ | 各適宜        |

## 作り方

- 1 たねの材料をフードプロセッサーにかけ、なめらかなペーストにする。
- 2 上面にバターを塗ったバケットを、耐熱容器に隙間がないように敷き、  
**1** を全体に塗り、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、パプリカを薄切りにして飾り、ピザ用チーズをのせる。



ペーストを塗ること  
で、パンがくっ  
つき、一枚の生地  
のように扱うこと  
ができます。

- 3 オーブンを 180 度に予熱し、熊野すりみに火が通るまで 10 分ほど焼く。  
（オーブンの温度と焼き時間は各ご家庭のオーブンにより若干変わります。  
今回はガスオーブンを使用しています。）





# おさかな団子

レシピ考案者：アカリ / 三重県

## 材料（4人分）

### たね

|            |        |
|------------|--------|
| 熊野すりみん     | 250g   |
| 塩          | 小さじ ½  |
| 絹ごし豆腐      | 50～80g |
| 酒          | 大さじ ½  |
| しょうが汁      | 1 かけ分  |
| 青ねぎのみじん切り  | 10g    |
| にんじんのみじん切り | 20g    |
| 片栗粉        | 大さじ 1  |
| サラダ油       | 適宜     |

### あん

|        |       |
|--------|-------|
| だし汁    | ½カップ  |
| 濃口しょうゆ | 大さじ 1 |
| みりん    | 大さじ 1 |
| 米酢     | 小さじ 2 |

### 水溶き片栗粉

|           |        |
|-----------|--------|
| 水、片栗粉     | 各小さじ 2 |
| 青ねぎ、白いりごま | 各適宜    |

## 作り方

- 1 ボールに熊野すりみんと塩を入れてよく混ぜ、水切りした絹ごし豆腐、酒、しょうが汁、青ねぎとにんじんのみじん切り、片栗粉を加えて混ぜ、24 等分する。豆腐は固さを見ながら加える。
- 2 鍋にお湯を沸かし、丸めた **1** を加えて浮いてくるまで 3～5 分ほどゆでる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、**2** の団子の表面に焼き色をつけて串に刺す。
- 4 小鍋にあんの調味料を合わせて火にかけ、一煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、**3** の団子にかけ、青ねぎや白いりごまをちらす。

# 野菜たっぷり！おいしいつみれ汁

レシピ考案者：腹ぺこ 345/ 三重県

## 材料（4人分）

### たね

|           |         |
|-----------|---------|
| 熊野すりみん    | 200g    |
| 赤みそ       | 大さじ 1   |
| 酒         | 大さじ 1   |
| 青ねぎのみじん切り | 1/3本分   |
| しょうが汁     | 小さじ 1/2 |
| 片栗粉       | 大さじ 2   |
| 水         | 6 カップ   |
| だし昆布      | 1 枚     |
| ごぼう       | 50g     |
| 大根        | 250g    |
| にんじん      | 50g     |
| 里芋        | 5 個     |
| 油揚げ       | 2 枚     |
| 青ねぎ       | 1 本     |
| 酒         | 大さじ 3   |
| 赤みそ       | 75g     |
| 薄口しょうゆ    | 大さじ 1   |

## 作り方

- 1 ボールにたねの材料を入れよく混ぜ、20 個の団子にする。
- 2 鍋に水と昆布を入れて 30 分ほどおいてから火にかけ、一煮立ちしたら団子を手早く加えて浮いてくるまで3～5分ほどゆでる。
- 3 ごぼうはささがきにし、酢水にさらしてアクを抜く。大根とにんじんは皮をむいて銀杏切りにする。里芋は皮を厚めにむいて5mmの厚さに切り、水洗いする。油揚げは熱湯に通して油抜きをし、縦半分に切ってから5mm幅に切る。青ねぎは斜め切りにする。
- 4 鍋に2のゆで汁、酒、赤みそ1/2を入れ、3の根菜も加えて火にかけ、一煮立ちしたら中火にし、少し煮て根菜が柔らかくなったら、団子と油揚げを加え、残りのみそをとき入れて青ねぎと薄口しょうゆを加えて一煮えで火を止め、各自の器に盛りつける。

簡単！

アレンジ

酒粕、または、豆乳を加えると、おいしい風味が出ます。





# フィッシュ春巻ドック

レシピ考案者：愛ちゃん / 石川県

## 材料（4人分）

|            |       |
|------------|-------|
| 熊野すりみん     | 400g  |
| 玉ねぎのみじん切り  | 1 個分  |
| しょうがのみじん切り | 20g   |
| トマトケチャップ   | 50cc  |
| カレー粉       | 小さじ ½ |
| 片栗粉        | 大さじ 2 |
| モッツァレラチーズ  | 80g   |
| サンドイッチ用食パン | 3 枚   |
| 春巻きの皮      | 8 枚   |
| 小麦粉        | 適量    |
| 水          | 適量    |
| バター        | 適宜    |

## 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れてラップし、電子レンジにかける。
- 2 1 が熱いうちに熊野すりみん、しょうがのみじん切り、トマトケチャップ、カレー粉、片栗粉を練り混ぜ、最後にモッツァレラチーズを加えてさっくりと混ぜる。
- 3 サンドイッチ用食パンを縦3等分に切って春巻きの皮の上に置き、2 をこんもりとのせて包み、小麦粉を水で溶いてのりを作り、巻き終わりをはる。
- 4 春巻きにバターをぬり、クッキングシートを敷いたフライパンに熊野すりみんの方を下にして置き、ときどき転がしながら、ふたをして7～8分焼く。

# 熊野すりみんの揚げ餃子

レシピ考案者：MAKO/三重県

## 材料（4人分）

### たね

|              |        |
|--------------|--------|
| 熊野すりみん       | 80g    |
| キャベツのみじん切り   | 80g    |
| 青ねぎのみじん切り    | 10g    |
| しょうが汁        | 1 かけ分  |
| 塩            | 小さじ ½  |
| 赤みそ          | 30g    |
| 薄口しょうゆ、酒     | 各小さじ 2 |
| 砂糖           | 小さじ ½  |
| 餃子の皮         | 40 枚   |
| 水            | ¼～⅓カップ |
| サラダ油、または、ごま油 |        |

一口サイズで、  
ビールに合います。  
おつまみにぴったり！

## 作り方

- 1 キャベツはみじん切りにし、塩をふって  
もんでから布巾に包んで水気を絞る。
- 2 ボールに熊野すりみん、調味料、青ねぎの  
みじん切り、しょうが汁を入れてよく混ぜ  
てから **1** のキャベツも加え混ぜ、40 等分  
する。
- 3 餃子の皮に水をつけてから、**2** のたねを  
のせて、ひだをとりながら包む。
- 4 フライパンを熱して油を加え、中火にして  
餃子のひだを下にして重ならないように  
並べ、きれいな焼き色がつくまでゆっくり  
と焼く。表面に焼き色がついたら、裏返し  
て油を足して裏面も同様に焼く。両面に  
きれいな焼き色がついたら、¼～⅓カップ  
の水を注いでふたをし、強火にして、水が  
なくなるまで蒸し焼きにする。ほとんど  
水がなくなったらふたを取り、フライパン  
をゆするようにして残った水分をとばし、  
各自の皿にひだを上にして盛りつける。  
または、揚げ油でゆっくりと揚げる。





# ヘルシーおさかなナゲット

レシピ考案者：ゆうゆうこ / 三重県

豆腐を  
粗くほぐすことで、  
ふわっとした食感  
になります。

## 材料（4人分）

|            |            |
|------------|------------|
| 熊野すりみん     | 150g       |
| 木綿豆腐       | 1 丁 (350g) |
| にんにくのすりおろし | 1 かけ分      |
| マヨネーズ      | 大さじ 2      |
| 鶏がらスープの素   | 小さじ 1      |
| 薄口しょうゆ     | 小さじ 2      |
| 片栗粉        | 大さじ 4      |
| サラダ油       | 適量         |

## 作り方

- 1 木綿豆腐はボールに入れて泡立て器で粗くほぐし、よく沸騰した熱湯にさっとくぐらせて水分を抜き、布巾を敷いたざるにあけてしっかりと水気を絞る。
- 2 ボールに、熊野すりみん、にんにくのすりおろし、マヨネーズ、鶏がらスープの素、薄口しょうゆを入れ、よく混ぜてから水きりした豆腐と片栗粉を加え、20 等分して小判型にまとめる。
- 3 フライパンに油を少し多目に熱し、2 を加えて焼く。片面にいい焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。

# おさかなチヂミ

レシピ考案者：デリッシュ / 三重県

## 材料（4人分）

熊野すりみん……………320g

### 生地

小麦粉（薄力粉）……………200g

塩……………小さじ ½

卵……………1 個

水……………330cc

ごま油……………大さじ 2

ニラ……………1 袋 (100g)

青ねぎ……………1 本

にんじん……………120g

白いりごま……………適量

### たれ

薄口しょうゆ……………大さじ 4

ポン酢または米酢……………大さじ 2

砂糖……………大さじ 1

一味唐辛子……………少々

ラー油……………適量

## 作り方

**1** 生地の材料を合わせて 3 時間から半日寝かせる。

**2** ニラは 3cm のぶつ切り、青ねぎは斜め切り、にんじんはせん切りにする。

**1** の生地に熊野すりみんと野菜を入れて混ぜ、4 等分する。好みで白ごまも加える。

**3** フライパンにごま油を少し多めに入れ、**2** の生地を流して広げ、焼き色がついたら裏返して裏面も同様に焼く。焼き上がったら、食べやすい大きさに切る。

**4** たれの調味料を合わせて、チヂミにつけて頂く。



# ふわふわおさかな団子のきのこあん

レシピ考案者：ひとみ / 京都府

## 材料（4人分）

### たね

熊野すりみん……………150g  
木綿豆腐……………60g  
玉ねぎのみじん切り  
……………30g  
塩……………小さじ ½  
酒……………大さじ ½  
しょうが汁……………少々  
片栗粉……………大さじ 1

### ころも

卵白……………1 個分  
塩……………少々  
片栗粉……………大さじ 5  
水……………大さじ 2  
揚げ油

### あん

ぶなしめじ……………½パック  
生しいたけ……………2 枚  
えのき……………100g  
さやいんげん  
……………4～5 本  
サラダ油……………大さじ ½  
薄口しょうゆ、酒  
……………各大さじ 1½  
塩……………小さじ ½  
砂糖……………小さじ 1  
こしょう……………少々  
だし汁……………1 カップ  
片栗粉……………大さじ 1  
水……………大さじ 1  
しょうが汁……………少々

## 作り方

- 1 ボールにたねの材料を入れて混ぜ、16 個の団子にする。
- 2 ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。生しいたけは石づきを除いて薄切りにする。えのきは下の汚れ部分を落として半分に切ってほぐす。さやいんげんは塩熱湯で茹でて水にとり、あら熱が抜けたら食べやすく切る。
- 3 フライパンに油を熱し、ぶなしめじと生しいたけを加えて強火で炒めて水分をとばす。続いて、えのきを加えてさっと炒めたらあんの調味料を加えただしを入れて一煮立ちさせ、さやいんげんを加えてさっと煮、片栗粉の水溶きでとろみをつけてしょうが汁を加える。
- 4 ボールに卵白と塩を入れて泡立て器で混ぜ、角が立つまでしっかりと泡立てたら、水と片栗粉を合わせたところに少しずつ加えてゴムべらで混ぜ、ころもを作る。
- 5 1 の団子に 4 のころもをつけ、170 度の油で揚げる。
- 6 各自の器に団子を盛りつけ、きのこあんをかける。





# 熊野すりみんの豆腐プリン

レシピ考案者：と くすくす 濱野 豊彦 / 三重県

## 材料 (約 8 個分)

### プリン

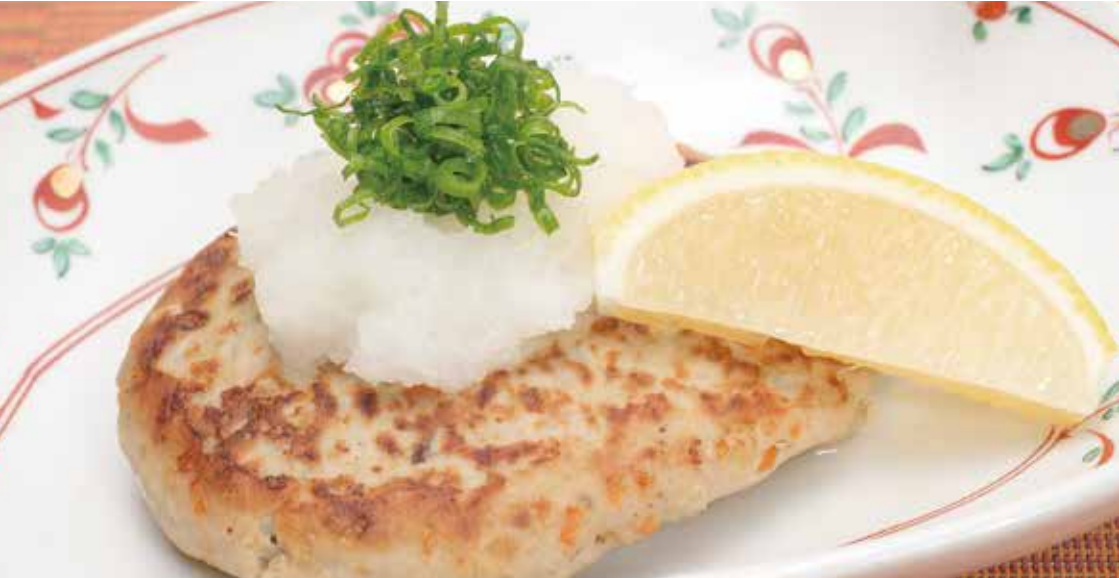
|         |        |
|---------|--------|
| 絹ごし豆腐   | 1/2個   |
| 熊野すりみん  | 200g   |
| 全卵      | 2個     |
| 卵黄      | 1個     |
| 生クリーム   | 150 cc |
| 牛乳      | 400ml  |
| 塩、こしょう  | 適量     |
| バター     | 適量     |
| 長いもの薄切り | 1枚     |

### ソース

|            |       |
|------------|-------|
| 白ワイン       | 10 cc |
| 熊野すりみんの蒸し汁 | 15 cc |
| 生クリーム      | 30 cc |
| かいわれ大根     | 少々    |
| バター        | 10g   |
| 季節の柑橘果汁    | 少々    |

## 作り方

- 1 プリンの材料を全てフードプロセッサーで混ぜ合わせる。豆腐はしっかりと水きりする。
- 2 プリンカップにバターを塗って 1 を詰め入れる。
- 3 湯を張った天板にプリンカップをのせ、弱火のオーブンで 10 ～ 15 分蒸す。
- 4 白ワインを鍋に入れて煮詰め、熊野すりみんの蒸し汁 (3 で使用したお湯)、生クリームを入れよく煮詰める。  
バター、かいわれ大根、季節の柑橘果汁を入れて仕上げる。
- 5 2 を器に盛り、4 を上からかけ、ソテーした長いもの薄切りをのせて出来上がり。



# お魚すり身ハンバーグ

レシピ考案者：熊野市食生活改善推進協議会 浜本治美 / 三重県

## 材料（4人分）

|          |         |
|----------|---------|
| 熊野すりみん   | 250g    |
| はんぺん     | 80g     |
| 玉ねぎ      | ¼個（50g） |
| ごぼう      | 40g     |
| にんじん     | 15g     |
| 生しいたけ    | 20g     |
| サラダ油     | 大さじ ½   |
| 塩、こしょう   | 少々      |
| 塩        | 小さじ ½   |
| 酒        | 大さじ 2   |
| しょうが汁    | 1 かけ分   |
| 溶き卵      | ½個分     |
| 片栗粉      | 大さじ ½   |
| ごま油      | 大さじ 1   |
| 濃口しょうゆ   | 適量      |
| レモン      | 適量      |
| 大根のすりおろし | 適量      |
| ねぎ（小口切り） | 適量      |

## 作り方

- 1 スピードカッターにはんぺんを入れてかけ、ペーストにする。
- 2 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、生しいたけは、みじん切りにして炒め、塩こしょうで味を調える。
- 3 ボールに熊野すりみん、塩、酒、しょうが汁を入れてよく混ぜ、1のはんぺん、溶き卵、片栗粉、2の炒めた野菜も加えて混ぜ、4等分する。
- 4 フライパンにごま油を熱し、3を1個ずつ手に打ちつけるようにして空気を抜いて小判型に丸めて入れ、最初は強火で表面に焼きめをつける。続いて、裏返したら蓋をして中火にし、蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- 5 4を各自の皿に盛り、大根おろしをのせてねぎを飾り、レモンのくし切りを添える。食べるときにレモンを搾って濃口しょうゆをかける。

# 和風ロール白菜

レシピ考案者：江里口勝春 / 三重県

## 材料 (3～4人分)

### たね

|            |      |
|------------|------|
| 熊野すりみん     | 250g |
| 白菜         | 3枚   |
| 赤黄パプリカ     | 各1個  |
| きざみねぎ      | 適量   |
| しょうがのみじん切り | 適量   |

### しょうゆだし

|      |       |
|------|-------|
| だし汁  | 800cc |
| しょうゆ | 80cc  |
| 酒    | 50cc  |
| みりん  | 80cc  |

## 作り方

- 1 熊野すりみんに、きざみねぎとみじん切りにしたしょうがを混ぜ合わせる。
- 2 白菜をボイルし、軸の厚いところを削ぎ取る。
- 3 赤色と黄色のパプリカをボイルし 3 等分にカットする。
- 4 白菜へ、熊野すりみん→赤パプリカ→熊野すりみん→黄パプリカ、最後に熊野すりみんの順で重ねて巻く。
- 5 つまようじで止めて、しょうゆだしで7～8分程炊き中身までだし汁を染み込ませる。
- 6 5を半分に切り、各自の皿へ盛り付けてだし汁をその上からかける。





# 熊野灘ウィンナー

レシピ考案者：海華 / 三重県

## 材料（4人分）

|                |       |
|----------------|-------|
| 熊野すりみん         | 600g  |
| ハーブミックスソルト     |       |
| .....          | 大さじ 1 |
| 片栗粉            | 大さじ 2 |
| 牛乳または水         | 大さじ 2 |
| 玉ねぎのみじん切り（細かく） |       |
| .....          | 1 玉分  |
| 乾燥パセリ          | 適量    |
| ブラックペッパー       | 適量    |
| 砂糖             | 大さじ 1 |

## ソース

|                |     |
|----------------|-----|
| マヨネーズ、マイヤーレモン、 |     |
| ケチャップ、ねりわさび    |     |
| .....          | 各適量 |

## 作り方

- 1 材料全てを入れてよく混ぜる。
- 2 1 をしぼり袋に入れ厚さを均等に棒状にしぼり、ラップでキャンディを包むようにギュッとくるむ。
- 3 500w のレンジで 3 分加熱し、ラップをはずしてフライパンで焼く。
- 4 マイヤーレモン、ケチャップ、ねりわさびとマヨネーズを混ぜ合わせる。

# 熊野そぼろ炒飯

レシピ考案者：前川料理教室 / 三重県

## 材料（4人分）

ご飯 4人前

……………1人前=200g 弱

- [ 卵……………4個
- [ 塩、こしょう……………少々
- 熊野すりみん（そぼろ）……………50g
- ちりめんじゃこ……………10g
- 高菜漬け……………20g
- 青ねぎ……………1本
- [ サラダ油……………大さじ2
- [ ごま油……………小さじ2
- [ 塩……………小さじ1
- [ 中華スープの素……………小さじ1
- [ 薄口しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- オイスターソース……………小さじ2
- [ こしょう……………少々

## 作り方

- 1 卵はボールに割って塩、こしょうをし、よくほぐしておく。
- 2 熊野すりみんは **塩そぼろ**※にする。高菜漬けはみじん切りし、水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンを熱して油を入れ、1の卵を加えて大きくかき混ぜて半熟になったら、卵が焦げないように火を弱め、卵の上に広げるようにしてご飯をのせ、おたまで叩いてほぐしていく。
- 4 ご飯がほぐれてきたら混ぜながら炒め、2の材料とちりめんじゃこを加えて更に混ぜ、全体がよく混ざったら塩と中華スープの素を振り込み、あらかじめ合わせておいた薄口しょうゆ、酒、オイスターソース、こしょうを鍋肌から流し込んで大きく混ぜて仕上げ、各自の皿に盛りつける。

ご家庭のフライパンでは、  
4人前を、2回に分けて  
2人前ずつ作ると、作りやすい！

## ※ 塩そぼろ

### 材料（6人分）

作りやすい分量、お好みの分量で調整してください。

- [ 熊野すりみん……………200g
- [ 3%の塩水……………適量
- 酒……………大さじ2
- しょうが汁……………1かけ分

### 作り方

- 1 熊野すりみんを 3%の塩水（水1カップに塩 小さじ1杯強）に10分ほど漬け、ざるにあけて水気をよくきる。
- 2 鍋に1と酒を入れて火にかけ、水気がなくなるまで混ぜながら炒りあげ、火からおろす間際にしょうが汁を加える。





# 熊野すりみんのライススティック

レシピ考案者：前川料理教室 / 三重県

## 材料（4人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| もち米       | 200g   |
| 濃口しょうゆ、酒  | 各 ¼カップ |
| 熊野すりみん    | 200g   |
| 豚挽き肉      | 100g   |
| 青ねぎ       | ½本     |
| しょうが汁     | 1 かけ分  |
| 生パン粉      | 15g    |
| だし        | 大さじ 1  |
| 卵         | ½個     |
| 塩         | 小さじ ½  |
| 酒         | 小さじ 2  |
| 薄口しょうゆ    | 小さじ 1  |
| 割り箸または田楽串 | 8本     |

## 作り方

- 1 もち米は研いでから濃口しょうゆと酒に1時間以上つける。
- 2 ボールに熊野すりみん、豚挽き肉、ねぎのみじん切り、しょうが汁、だしで柔らかく戻した生パン粉、酒、溶き卵、調味料を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、8等分する。
- 3 割り箸か田楽串に2の肉を細長くくっつけ、更に1のもち米をまぶしつける。
- 4 よく蒸気のたった蒸し器に水でぬらした蒸し布を敷き、3を重ならないように並べ、強火で15分ほど蒸す。

# スパゲッティ おさかなトマトソース

レシピ考案者：前川料理教室 / 三重県

## 材料（4人分）

- 玉ねぎ……………中 1 個 (200g)
- にんじん……………100g
- サラダ油……………大さじ 1
- 熊野すりみん……………200g
- 塩、こしょう……………少々
- オリーブ油……………大さじ 1½
- にんにく……………1 かけ
- 白ワイン……………¼カップ
- 水……………1 カップ
- 固形コンソメ……………1 個
- トマト水煮……………1 缶 (350～400g)
- トマトケチャップ……………大さじ 2
- 塩……………小さじ 1
- 薄口しょうゆ……………大さじ 1
- こしょう……………少々
- スパゲッティ 400g……………1 人前 80～100g
- 1%の塩熱湯……………適量
- バジリコ……………少々

## 作り方

- 1** 玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、サラダ油でしっかりと炒めておく。
- 2** フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でにんにくの薄切りを炒めて油に香りを移したら（にんにくを取り出して）強火にし、塩こしょうをした熊野すりみんを加えて大きく広げ、香ばしい焼き色をつけながら焼く。熊野すりみに火が通ったら、白ワインを加えて一煮立ちさせ、**1** の玉ねぎとにんじんも加えて混ぜ、水、コンソメ、トマトの水煮を加えて少し煮、ソースが全体になじんだら調味料で味を調える。
- 3** 大きめの鍋にたっぷりの熱湯を沸かして塩を加え、スパゲッティをさばき入れて菜箸で大きく混ぜる。再び沸騰したら、ふきこぼれない状態を保ち、袋の表示時間より少し早めめに 1 本つまんで加減を見て、少しかたいくらいでざるにあげて茹で汁をきる。
- 4** 茹でたてのスパゲッティを少量のソースでからめて盛りつけ、上からもたっぷりとかけ、バジリコとガーリックチップス（**2** で取り出したにんにく）を飾る。

簡単！  
アレンジ

冷凍、保存 OK。  
野菜にかけたり、  
パンに合わせても  
おいしい。

