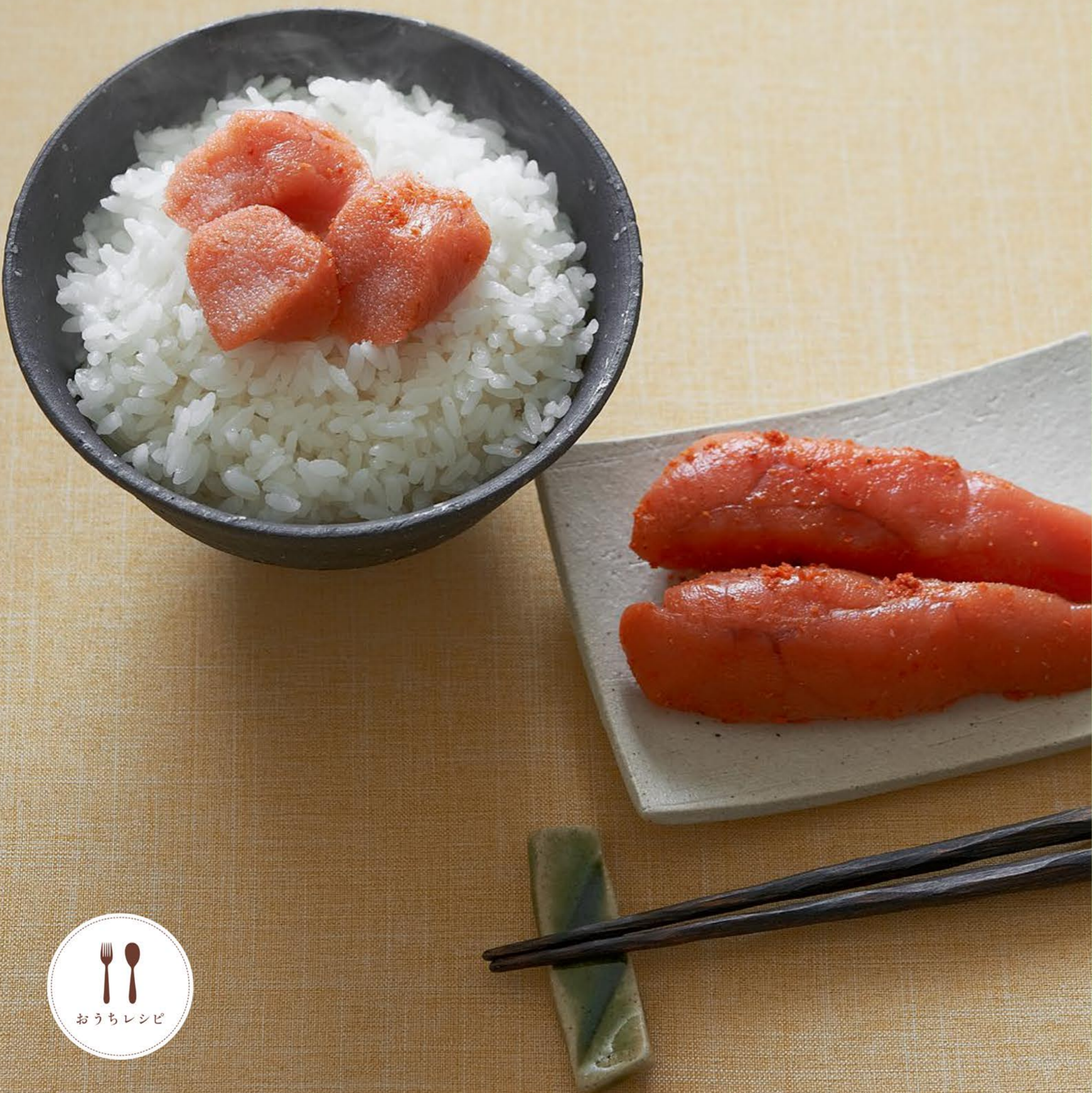


# 今月の食材 「光泉の辛子明太子」

構成／内田いつ子 撮影／川上輝明 (bean) 料理・スタイリング／橋本彩子

「光泉」は辛子明太子の専門店。店頭には並ぶのは、店主の佐藤千恵さんが自ら出向き、生産現場を見て、試食をしてその味に惚れ込んだものだけ。そのこだわりの品揃えに、「辛子明太子なら光泉」と一目置いているファンも数多いお店です。今回お届けする辛子明太子も、外皮が薄く、ひと粒、ひと粒が、しっかりとっていて、ほどよく辛みをきかせた絶妙な味つけです。まずはそのまま、白いご飯やお酒の肴に。料理にもアレンジ自在の辛子明太子の魅力をお楽しみください。



## 辛子明太子が主役!のおかず

そのままでは脇役になりがちな辛子明太子ですが、素材との組み合わせ次第で、主菜にもなります。特に豆腐やじゃが芋など、淡白な味の食材とは相性が抜群。少ない調味料でも味がびたりと決まります。辛子明太子のおいしさが堪能できる、主役級のおかずをご紹介します。

ピンクの明太あんが淡白な豆腐を引き立てます  
とろ〜り明太子あんの  
ふわっと豆腐



**材料 (2人分)**  
辛子明太子……………50g (約1/2腹)  
絹ごし豆腐……………1丁 (300g)  
鶏がらスープの素 (顆粒)……………小さじ2  
しょうが汁……………小さじ1  
水溶性片栗粉……………大さじ1  
(片栗粉を同様の水で溶いたもの)  
チンゲンサイ……………1株

**作り方**  
①明太子は皮に切り目を入れて中身をこそげ取る。豆腐は1cm厚さ×3〜4cm角に切り、チンゲンサイは縦四等分に切り、サッとゆでて水けを絞る。  
②鍋に水1カップと鶏がらスープの素、明太子を入れて中火にかける。明太子の粒がばらけて全体が均一なピンク色になったら、豆腐を加えて温める。  
③いったん火を弱め、水溶性片栗粉を回し入れて全体を混ぜた後、弱めの中火でとろみがつくまで煮る。しょうが汁をたらし、器に盛り、チンゲンサイを添える。

明太子の塩けだけ!  
ソースいらずのおいしさ  
サクッと明太コロッケ



**材料 (4〜6個分)**  
辛子明太子……………30g (約1/3) 腹  
じゃが芋……………中3〜4個  
牛乳……………大さじ2  
【衣】  
薄力粉、卵液、パン粉……………各適量  
揚げ油……………適量  
キャベツのせん切り、貝割れ菜……………各適量

**作り方**  
①じゃが芋は皮つきのまま10分ほどゆでるか、電子レンジ (600w) で7〜8分加熱してやわらかくする。明太子は小さめに切る。  
②じゃが芋がやわらかになったら熱いうちに皮をむいて、ポウルに入れる。粗くつぶしたら、牛乳を加えてザクザク混ぜ、明太子を中に入れて俵形に成形する。  
③②に薄力粉、卵液、パン粉の順に衣をつけ、180度に熱した揚げ油に2〜3個ずつ入れ、きつね色になったら引き上げて、油をきる。キャベツのせん切り、貝割れ菜とともに器に盛る。