



プロの料理人が伝授

かつては山口県のみならず、瀬田まで広がっていた

復活!
かきチシャ

メニュー



かきチシャとはなっこりーの

海鮮マリネサラダ

料理人紹介



「かきチシャ」
食材について
お肉にもお魚にも多い。
香いて良い、あえて冷たい。
使い勝手の良い食材。
酢みそでもドレッシングでも
味付けできるので、
幅広い世代の方に
喜んでもらえます。

重岡隆

山口市・翠山荘
山口市調理師団体連合会理事
山口市調理研究同好会会長
翠山荘副支配人
翠山荘総料理長



作り方

- かきチシャは水洗いし、水気をきって、手でちぎる。
- はなっこりーは、根元部の皮をむき、塩ゆでしておく。
- 岩国れんこんは、皮をはぎ、薄くスライスして塩ゆでしておく。
- みょうが・ラディッシュは水洗いし、適当な厚さにスライスして水にさらしたあと、水切りしておく。
- ミックスサラダは、水洗いしてザルにあげておく。
- えびは塩ゆでし、冷まして皮をむく。いか・ホタテ貝は適当な大きさに切る。
- の材料に塩・コショウをし、マリネ液に漬ける。
- はなっこりーは、6~7cmに切り、その他の野菜・海鮮マリネとともに器に盛りつける。
- マヨネーズまたは、ゆず風味ドレッシングをかける。

所要時間

15分

材料(5人分)

かきチシャ	10枚
はなっこりー	10本
岩国れんこん(スライス)	10枚
みょうが	3本
ラディッシュ	5個
ミックスサラダ	適量
いか(生食用)	80g
ホタテ貝(生食用)	3個
えび	5尾



作り方

- かきチシャは水洗いし、水気を切っておく。
- かきチシャを巻きやすくするためにラップをかけ、包丁の側面でたたく。
- 全卵で薄焼きたまごを3枚焼く。
- 水で一晩もどした干しえびは、もどし汁にだし汁を加えて煮る。
- タコは丸くならないように串打ちしてゆで、冷ましておく。
- 皮鯨は薄くスライスし、ゆでる。
- 、をそれぞれ辛子酢みそで食べる。
- 薄焼きたまごは、2枚のみ半分に切る。
- 半分に切った薄焼きたまご3枚で、をそれぞれ巻く。
- 巻きすの上にラップを敷き、薄焼きたまご切っていないものをのせ、かきチシャをならべ、中央に をのせて巻く。

所要時間

30分

材料(1本分)

かきチシャ	6~8枚
全卵	4個
干しえび	30g
だし汁(カツオと昆布)	適量
タコ(足)	1本
皮鯨	30g
辛子酢みそ	適量
(市販のものでもよい)	適量

かきチシャの

海鮮三色巻

