

えびみそスープ

材料(2~3人分)

- ・えびの身入りえびみそ 40g
- ・玉ねぎ 1個
- ・むきえび 60g
- ・トマト缶 350cc
- ・にんにく 1片
- ・生クリーム 200cc
- ・バター 10g
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩こしょう 少々
- ・白ワイン 50cc

作り方

- ①にんにくと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②鍋に/バターを溶かしてにんにくの香りが出るまで炒めてから、玉ねぎを入れ塩こしょうをふる。玉ねぎが透明になってきたら、えびの身入りえびみそを入れて少し炒める。
- ③強火にして白ワインを入れ、アルコールをとばす。
- ④トマト缶と固形コンソメを入れて加熱する。鍋からボールに移し、少し冷めたらミキサーに入れペースト状にして鍋に戻し生クリームを入れ、フタをして再び加熱する。
- ⑤炒めておいたむきえびを入れて混ぜる。



えびみそサラダ

材料(2人分)

- ・むきえび 100g
 - ・サラダ(好きな野菜で) 140g
 - ・万能ねぎ 少量
- ドレッシング
- ☆えびみそ 60g
 - ☆マヨネーズ 60g
 - ☆塩こしょう 少々
 - ☆オリーブオイル 小さじ3

作り方

- ①むきえびを茹でる(茹で具合は好みで)。
- ②☆の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る(えびみそとマヨネーズの割合は好みでどうぞ)。
- ③お皿にサラダ・むきえびを盛り付ける。

えびみそエビマヨ

材料(2人分)

- ・えび 10匹
- ▲片栗粉 適量
- ▲塩 少々
- 酒 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・ペビーリーフ 適量
- ソース
- ・えびみそ 10g
- ・マヨネーズ 大さじ5
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・牛乳 大さじ1

作り方

- ①えびは殻をむいて背ワタをとっておく。
- ②えびと▲をボールに入れてよく揉み、流水で水が透明になるまで洗い流す(臭みとり)。
- ③キッチンペーパーでよく水分をとり、○を加えてもみこむ。
- ④フライパンに油を多めにひき、片栗粉をつけたえびを中火で揚げ焼きにする。
- ⑤焼けたらあらかじめ混ぜておいた■ソースに入れて絡ませる。
- ⑥ペビーリーフと一緒に盛り合わせる。

えびみそグラタン

材料(2人分)

- ・えびの身入りえびみそ 10g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・むきえび 80g
- ・マカロニ 50g(乾)
- ・ブロッコリー 50g
- ・チーズ 適量
- ・バター 25g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・牛乳 480cc
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ①マカロニは茹でておき、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは一口サイズに切って下茹でしておく。
- ②フライパンに/バターを溶かし、玉ねぎ・えびを入れて中火で炒める。
- ③玉ねぎが透明になってきたら火をとめ、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④弱火をつけて牛乳を数回に分けて少しずつ加え、全部入れたらマカロニ、ブロッコリー、えびの身入りえびみそ、コンソメ、塩こしょうを加えて、2~3分ほど中火で混ぜ合わせる。
- ⑤/バターを塗った耐熱皿に入れ、チーズをかけてオーブントースターで5~10分焼き色がつくまで焼く。

MARUYO SEAFOOD RECIPE

えびみそシーフードカレー



材料(4人分)

- | | | |
|---------------------|---------------|----------------|
| ・えびみそ …………… 100g | ・玉ねぎ …………… 2個 | ・油 …………… 適量 |
| ・カレールー …………… 1/2箱 | ・人参 …………… 1本 | ・水 …………… 850cc |
| ・えび …………… 8匹 | ▲片栗粉 …………… 適量 | |
| ・シーフードミックス…1袋(300g) | ▲塩 …………… 少々 | |

作り方

- ①えびは殻をむいて背ワタをとっておく。
- ②えびと▲をボールに入れてよく揉み、流水で水が透明になるまで洗い流す(臭みとり)。
- ③キッチンペーパーで水分をよくとり、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼いておく。
- ④玉ねぎは1cm幅、人参は乱切りにする。
- ⑤油をひいた鍋に玉ねぎ・人参・シーフードミックスを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑥炒めたら水を入れ具材に火が通るまで煮込む(沸騰後10～15分)。
- ⑦⑥にえびみそを入れて混ぜた後、ルーを入れてとろみがでるまで煮込む。
- ⑧そこに③のえびを入れて軽く混ぜる。

えびみその落とし揚げ



材料(2～3人分)

- | | | |
|--------------------|------------------|-----------------|
| ・えびの身入りえびみそ …… 20g | ・長ネギ …………… 20g | ・塩こしょう …………… 少々 |
| ・はんぺん …………… 1枚 | ・片栗粉 …………… 大さじ4 | ・揚げ油 …………… 適量 |
| ・むきえび …………… 1パック | ・だしの素 …………… 小さじ1 | |
| ・長芋 …………… 100g | ・醤油 …………… 小さじ1 | |

作り方

- ①えびは粗めにたたく。
- ②はんぺんは袋の上から揉み、長ネギはみじん切りにする。
- ③ボウルに長芋をすりおろしながら入れ、揚げ油以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④油を温め、③をスプーンですくって油の中に落としながら低温で揚げる。

えびクリームコロッケ



材料(12個分)

- | | | |
|------------------|---------------|---------------|
| ・えび(しっぽ有) …… 12匹 | ○卵 …………… 2個 | ▲片栗粉 …………… 適量 |
| ・むきえび …………… 160g | ○サラダ油 …… 大さじ1 | ▲塩 …………… 少々 |
| ・玉ねぎ …………… 1個 | ・パン粉 …………… 適量 | ・揚げ油 …………… 適量 |

A ホワイトソース

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|
| ☆バター …………… 60g | ☆牛乳 …………… 500cc | ☆塩こしょう …… 少々 |
| ☆小麦粉 …………… 大さじ6 | ☆固形コンソメ …… 2個 | ☆えびみそ …… 30g |

B トマトソース

- | | |
|--------------|---------------|
| □えびみそ …… 30g | □市販のトマトソース 適量 |
|--------------|---------------|

作り方

A ホワイトソースを作る

- ①玉ねぎをみじん切りにする。フライパンにバターを溶かし、玉ねぎとむきえびを入れ、玉ねぎが少し透明になるまで中火で炒める。
- ②火を止め、小麦粉を少しずつ入れながら混ぜ、全体になじんだら再度火をつけ、中火で炒めながら牛乳を少しずつ何回かに分けて全部入れて混ぜる。
- ③牛乳が煮立ったら固形コンソメ・えびみそを加え、塩こしょうで味を整え、もったりするまで煮つめたら、バットに広げ粗熱を取り、ソースにラップを直接はりつけるようにして、冷凍庫で30分ほど寝かせる。
- ◎えびの下準備
- ④しっぽを残して殻を剥き、▲をボールに入れてよく揉み、流水で水が透明になるまで洗い流す(臭みとり)。
- ⑤腹側に数カ所切れ込みを入れ、頭側からしっぽ側にむけ串を刺し、沸騰したお湯で1分ほど茹で、粗熱がとれたら串を抜く(えびがまっすぐになる)。
- ⑥◎の材料と水(大さじ2)で卵液を作る。その際、白身は切るように混ぜる。
- ⑦ホワイトソースが固まったら、冷凍庫から取り出し12等分にする。えびのしっぽが外に出るように巻き、たわら形に成形したら、卵液・パン粉の順で衣をつけ、常温になるまで少しおいておく。
- ⑧形が崩れないように、中温くらいできつね色になるまで揚げる。

B トマトソースを作る

- ⑨□の材料を混ぜ合わせて、トマトソースを作り、皿にトマトソースを流した上にコロッケを乗せて盛り付ける。

マルヨのえびみそシリーズ

かにみそを作って60余年。その伝統の技術で炊き上げたえびの風味豊かな珍味です。そのままでも美味しく、えびの風味を様々な料理にお使いいただけます。



えびみそ缶[100g]



えびみそカップ[100g]



えびの身入りえびみそ
[60g]



えびの身入りえびみそ
チューブ[300g]

