



FMとやま「気ままプラン」30周年記念酒

枳田酒造店醸造・番組オリジナル日本酒

／ごきげんよう／

にょく合うメニュー



春の味覚

ぼたるいかの塩昆布添え

／今が旬／
ホタルイカに
お酒「ごきげんよう」が
よく合います！



材料

ホタルイカ …… 適量
菜の花 …… 適量
塩昆布 …… 適量

作り方

- ① 菜の花は、さっと洗って、青茹でる。
※または、耐熱容器に入れ 600wの
電子レンジで2分加熱します。
- ② ①を5cmに切ります。
- ③ 器に茹でホタルイカ、菜の花を盛りつける。
- ④ 塩昆布と一緒にいただきます。

真鯛など
白身のお刺身も
よく合います！



最高のおつまみ

チャーシューカレー風味



材料

豚肩ロース 300g×2
ごま油 大さじ1

〈漬けタレ〉

味噌 大さじ3
みりん 大さじ3
酒 大さじ3
醤油 大さじ3
生姜すりおろし 大さじ1
にんにくすりおろし 大さじ1
カレー粉 大さじ1

作り方

- ① 漬けタレの材料をすべて合わせます。
- ② 豚肩ロースに、フォークをまんべんなく刺し穴をあけます。
- ③ ①をビニール袋に入れ、②を加え揉みこみ、冷蔵庫に1晩寝かせます。
- ④ フライパンにごま油を入れ火にかけ、③を中火で全面焼き色を付けます。
- ⑤ 熱対応のストックバックに④を入れ、空気を抜きます。
- ⑥ 炊飯器に熱湯を7分目まで入れ、⑤を加え保温ボタンを押し1時間置きます。
- ⑦ スライスしていただきます。

お好みで /
マヨネーズや
マスタードを添えても
おいしくいただけます！

旨味たっぷり

牡蠣カツの卵とじ



材料 1人前

牡蠣 3~4個
玉ねぎ 1 / 8個
溶き卵 適量
小麦粉 適量
パン粉 適量
油 適量

〈卵とじ〉

卵 2個
だしつゆ 大さじ3
みりん 大さじ1
酒 大さじ2
油 小さじ1

作り方

- ① 牡蠣は ボウルに入れ、片栗粉をまぶし水で洗い流します。
- ② 牡蠣の水気を取り、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけます。
- ③ 180℃に熱したフライパンで色よく揚げます。
- ④ 玉ねぎはスライスし、卵はといておきます。
- ⑤ 小鍋に油を入れ、玉ねぎを入れ軽く炒めます。
- ⑥ 調味料が沸々したら、⑤に牡蠣を加え、溶き卵を流し入れます。

お惣菜も◎ /
アルビスの
カキフライを使っても
美味しくできます！

