

# 簡単・オシャレ・ヘルシーな とろとろびんちゃん クッキングレシピ！

## 【とろとろびんちゃんと長芋の山葵醤油和え】

■材料 (2人分)■	
とろとろびんちゃん	200g
長芋	10cm
しょうゆ	大さじ1~2
わさび	小さじ1
海苔	適宜

- 作り方■  
 1. とろとろびんちゃんを一口大に切る  
 2. 長芋の皮を剥き、1~2cmのサイコロ状に切る  
 3. しょうゆとわさびを予め混ぜて合わせダレを作る  
 4. とろとろびんちゃんと長芋をスプーンで合わせ、3. の合わせダレを加えて更に混ぜる  
 5. 海苔を手で揉みちぎり、上にのせて出来上がり

■寸評■  
 ヘルシー。丼にしても美味。



## 【とろとろびんちゃんの塩たたきポン酢】

■材料 (2人分)■	
とろとろびんちゃん	200g
サラダオイル	適宜
ポン酢	適宜
小ねぎ	適宜

- 作り方■  
 1. とろとろびんちゃんのサクに、塩・コンショウをたっぷり振りかける  
 2. フライパンにサラダオイルをしき、1. を表面にさっと火が通る程度に加熱する  
 3. 一口大に切り、皿に盛って小ねぎを振りかける (お好みに応じて刻みニンニク・生姜等を入れても可)  
 4. ポン酢をかけて出来上がり

■寸評■  
 一番人気の定番メニュー



## 【とろとろびんちゃんと夏野菜のマリネ】

■材料 (2人分)■	
とろとろびんちゃん	200g
ズッキーニ	1/2本
ミニトマト	10個
生バジル	1~2枚 *ドライでもOK
オリーブオイル	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ2
ブラックペッパー	少々
塩	小さじ1/2
ローリエ	1枚 (あればOK)

- 作り方■  
 1. ズッキーニを縦半分に切り、1cm幅の半月切りにし、フライパンで中火で両面焼き色が付くまで炒める  
 2. ミニトマトの葉を取りへたを横にして2等分に切る  
 3. Aのマリネ液を合わせてよく混ぜる  
 4. マリネ液にローリエを加え、ズッキーニとトマトを入れて、バジルの葉を手でちぎって加える  
 5. 冷蔵庫で30分以上寝かせる  
 6. ピンチョウマダロを一口大に切り、塩コショウをする  
 7. マリネした野菜と合わせて軽く混ぜ、バジルの葉を飾ったら出来上がり

■寸評■  
 さっぱりとした味わいで、暑い夏にぴったり。白ワインにも良く合います



## 【とろとろびんちゃんのカルパッチョ】

■材料 (2人分)■	
とろとろびんちゃん	200g
生バジル	1袋
オリーブオイル	適宜
ブラックペッパー	適宜
塩	適宜
酢	適宜
んにく	1かけ

- 作り方■  
 1. とろとろびんちゃんのサクの外側にたっぷり塩をなすり付け、10~20分置置く  
 2. 塩を、酢で洗い流す  
 3. ニンニクの切り口に切れ目を入れ、皿の表面に擦り付ける  
 4. 2を一口大にスライスする  
 5. 皿に広げて並べ、スライスの上にバジルを乗せる  
 6. ブラックペッパーをたっぷり振りかけ、オリーブオイルを上からかけたら出来上がり

■寸評■  
 簡単・オシャレ。最初にサクを塩で締めるのがポイント。



## 【焼きピンチョウのゴマ味噌のせ】

■材料 (2人分)■	
とろとろびんちゃん	200g
サラダ油	適宜
赤味噌	100g
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
すりごま	大さじ1
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
柚子の皮	少々

- 作り方■  
 1. Aの白ごまをフライパンで軽くから煎りし、それが冷めたらAの材料を全て合わせて混ぜる  
 2. 合わせた味噌油を敷かないフライパンで中火で焦がさないよう常に混ぜながら火を入れ(3分程)、器に移して冷ます  
 3. とろとろびんちゃんを1. 5cm幅にスライスする  
 4. フライパンに薄めにサラダ油を敷き、表面に焼き色がつく程度に中火で両面サツと焼く  
 5. 焼いたとろとろびんちゃんの表面に味噌を薄く塗り、お好みで柚子の皮を飾って出来上がり

■寸評■  
 なかなかイケます。



## 【とろとろびんちゃんの博多風胡麻和え】

■材料 (2人分)■	
とろとろびんちゃん	200g
すり胡麻	大さじ2
醤油	小さじ2
濃縮白だし	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
練りワサビ	小さじ1
小ねぎ	適宜
(濃縮白だしは醤油でも可)	

- 作り方■  
 1. とろとろびんちゃんを一口大のサイコロ状に切る  
 2. Aを混ぜ合わせる  
 3. とろとろびんちゃんにAを和え、小ねぎを散らして出来上がり

■寸評■  
 お酒の同伴に、アツアツご飯に乗せても美味

