



### へしこのカナッペ

#### 材料

|          |    |
|----------|----|
| クラッカー    |    |
| クリームチーズ  | 適量 |
| ミニトマト    | 適量 |
| へしこ      | 少々 |
| オリーブオイル  | 適量 |
| ブラックペッパー | 少々 |

クラッカーにチーズを塗り、へしこ（ほぐしたもの）、トマト、オリーブオイル、ブラックペッパーをかける。お好みでバジルをのせる。



### へしこ茶漬け

#### 材料

|           |      |
|-----------|------|
| ご飯        | 適量   |
| へしこ（スライス） | 3〜4枚 |
| お茶        | 適量   |
| わさび       | 少々   |
| ごま、三ツ葉    | お好みで |

温かいご飯に薄くスライスしてサッと焼いた、へしこ、わさびをのせ、熱いお茶を注ぐ。ごま、三ツ葉をトッピング。



### へしこチャーハン

#### 材料

|     |        |
|-----|--------|
| ご飯  | 2人分    |
| 卵   | 1個     |
| へしこ | 2センチほど |
| 胡椒  | 少々     |
| ネギ  | お好みで   |

へしこをあらみじん切りにする。熱したフライパンに油を引き、ほぐした卵を入れ、固まらないうちにご飯を入れ炒める。へしこ、胡椒を加え混ぜる。ネギをトッピング。



### へしこピザ

#### 材料

|          |        |
|----------|--------|
| ピザ生地     | 1枚     |
| へしこ      | 2センチほど |
| ピザ用チーズ   | 適量     |
| トマト      | 1個     |
| オリーブオイル  | 適量     |
| イタリアンパセリ | お好みで   |

生地にチーズをのせ小さくほぐしたへしこ（焼いていないもの）、さいの目に切ったトマトをのせオーブンで焼く。  
オリーブオイルをまわしかけ、パセリをちらす。



### へしこのペペロンチーノ

#### 材料 1人分

|          |      |
|----------|------|
| パスタ      | 100g |
| へしこ      | 2cm  |
| 水菜       | 1束   |
| オリーブオイル  | 大2   |
| にんにく     | 1かけ  |
| 唐辛子      | 1本   |
| 塩        | 一掴み  |
| ブラックペッパー | 適量   |

塩を入れたたっぷりのお湯でパスタを固めにゆでる。  
フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子（種をとり小口切り）、へしこ（小さく割く）を入れ火にかける。  
香りがでたらパスタ、パスタの茹で汁大2を加えてなじませる。  
ざくざりにした水菜を入れ、サッと混ぜる。  
ブラックペッパーをふる。



### へしこサンドイッチ

#### 材料

|         |    |
|---------|----|
| 食パン     | 2枚 |
| へしこ     | 適量 |
| スライスチーズ | 2枚 |
| レタス     | 4枚 |
| 卵       | 1個 |
| マヨネーズ   | 適量 |

へしこ（焼いてほぐしたもの）をマヨネーズであえる。  
薄焼き卵を作る。  
パンを焼きレタス、卵焼き、へしこ、チーズをのせる。  
お好みでからしを塗ったパンで挟む。  
食べやすく切ったら完成。



### へしこの手まり寿司

材料  
酢飯  
大葉  
へしこ

人数分  
2分の1枚/個  
適量

へしこは洗って糠を落とし水気をきる。  
薄く小さく切る。(塩分が強いので少量で)  
ラップにへしこ、大葉、酢飯の順においてまるめる。



### へしこの押し寿司

材料  
酢飯  
大葉  
へしこ

人数分  
お好みで  
適量

へしこは焼かずに糠を洗い落としてスライスする。  
バットに酢飯を敷き詰める。  
スライスしたへしこ(塩分が強いので少量で)、大葉、  
昆布の順で重ねて、押しなじませる。  
食べやすく切る。



### 干したらコロケ

材料  
じゃがいも  
干しダラ  
胡椒  
卵  
小麦粉  
パン粉

2個  
2分の1尾  
適量  
1個  
適量  
適量

タラをもどして身をほぐしておく-①  
じゃがいもを茹でて皮をむく-②  
①と②を混ぜて胡椒をふる。  
俵に成形して小麦粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。



### 干したらサラダ

#### 材料

|       |       |
|-------|-------|
| じゃがいも | 2個    |
| 干しダラ  | 2分の1尾 |
| 胡椒    | 適量    |
| ゆで卵   | 1個    |
| マヨネーズ | 適量    |

じゃがいもを茹でてつぶす-①  
たらはもどして身をほぐしておく-②  
ゆで卵を粗く切る-③  
①、②、③を合わせてマヨネーズで和える。  
胡椒をふり、混ぜる。



### 干したらのポテトグラタン

#### 材料

|         |       |
|---------|-------|
| じゃがいも   | 2個    |
| 干しダラ    | 2分の1尾 |
| 胡椒      | 適量    |
| とろけるチーズ | 適量    |

じゃがいもは茹でてつぶす-①  
干したらはもどして粗くほぐす-②  
①と②をあわせて胡椒をふってまぜる。  
チーズをのせてトースターで20分ほどこんがり焼く。