

■ 生かきの調理方法

酢がき

作り方

- ① かきはよく洗い、よく水気を切っておきます。
- ② 味付けした、海藻、きゅうり、かきを軽く混ぜ合わせ盛り付ける。
- ③ 最後に、千切りした人参をのせてお召し上がり下さい。

■材料（5人前）

かき・・・200g
人参(千切り)・・・少々
きゅうり・・・4本
海藻・・・適量
酢・砂糖・塩



[商品を見る](#)

かきフライ

作り方

- ① かきはよく洗い、よく水気を切り、ふきんに並べて水分をとり、塩・こしょうをする。
- ② ①のかきに小麦粉、とき卵、パン粉の順にまんべんなくつける。
- ③ ②のかきを高温の油でサツト揚げる。
- ④ キャベツ、トマトなどで盛りつけ、レモン汁または、ソースでいただきます。

■材料（5人前）

かき大粒・・・30個
キャベツ・・・適当
小麦粉・・・カップ1/2
パン粉・・・カップ1
卵・・・1個
トマト・・・1個
レモン・・・1個
ソース
油、塩
こしょう
調味料



[商品を見る](#)

かきの白和え

作り方

- ① かきに大根おろしを加え良く水洗いし、水を切って下さい。
- ② 玉ねぎを細めにスライスして水にさらして下さい。
- ③ 豆腐を水切りして裏ごしする。
- ④ 味付けした、白和地を作り、かきをうすく味付けしたものに②の玉ねぎスライスを入れて良く混ぜ合わせ盛り付ける。
- ⑤ 上に軽くゆでた、えんどうをスライスして上にのせます。

■材料（5人前）

かき・・・200g
玉ねぎ・・・1個
豆腐・・・1丁
さやえんどう・・・適量
食塩小さじ・・・1杯
砂糖大さじ・・・1杯
調味料・・・少々
薄口醤油・・・小さじ1/2



[商品を見る](#)

かき鍋

作り方

- ① かきを洗って水気を取る。
- ② 生しいたけは飾り切りにして、太ねぎは4cm位に切る。
- ③ フライパン又は厚手の鍋に昆布を敷き、その上にかき、野菜を並べて同量の酒、水を適度に注ぎながら、ポン酢、もみじおろし、ねぎなどを添える。
※豆腐、鶏肉などを入れるのもよい。

■材料（5人前）

かき・・・・・・・・400g
人参・・・・・・・・1個
生しいたけ・・・4枚
太ねぎ・・・・・・・・2本
昆布・・・・・・・・30g
えのき・・・・・・・・1パック
豆腐・・・・・・・・2丁
酒・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・少々
もみじおろし
ねぎ
ポン酢
かきの紅葉おろし



[商品を見る](#)

かきの紅葉おろし

作り方

- ① かきはよく洗い、よく水気を切っておきます。
- ② 人参、大根をすりおろします。
- ③ かき・レモン・大根・人参の順番に盛り付け、ポン酢でお召し上がり下さい。

■材料（5人前）

かき・・・・・・・・・・200g
人参(すりおろし)・・・1/3本
大根(すりおろし)・・・1/3本
味のり・・・・・・・・・・適量
レモン(細切り)・・・1/3個
ポン酢・・・・・・・・・・適量



[商品を見る](#)