

TIPS!

余熱でソースに火を入れ、  
とろみを出してくださいね



## クリームに牡蠣のうまみが絡んで♪ 牡蠣のカルボナーラ

### ◆材料【2人分】

※牡蠣（むき身）・・・・・・・・ 6個  
 スパゲッティ（乾麺）・・ 160g  
 玉葱（薄切り）・・・・・・・・ 1/2個  
 にんにく（みじん切り）・・ 1片  
 オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ2  
 黒コショウ・刻みパセリ・・ 各適量  
 白ワイン・・・・・・・・ 大さじ3

A

糸島カキだし・・・・・・・・ 大さじ2  
 卵黄・・・・・・・・ 2個  
 生クリーム・・・・・・・・ 2/3カップ  
 牛乳・・・・・・・・ 1/2カップ  
 パルメザンチーズ・・・ 大さじ2

※牡蠣が手に入らない場合はお好みのシーフードでもOK!

### ◆作り方

1. ボールとAの材料を入れてよく混ぜる。
2. フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、にんにく・玉葱を炒めしんなりしたら牡蠣を加え白ワインを入れて一煮立ちさせる。
3. 麺はたっぷりのお湯に塩を入れたもの（1%に塩大さじ1の割合）で茹で、アルデンテに。
4. 火を止めた2の中に、1・3を加えてソースを絡ませるように混ぜ、火をつけてゴムベラでフライパンの鍋肌を混ぜながら温め、とろみが出たら器に盛り、黒コショウ・刻みパセリを散らす。

## ぱくぱく食べて疲れ知らず! 牡蠣チャーハン

### ◆材料【1人分】

※牡蠣（むき身）・・・・・・・・ 3個  
 ごはん（お茶碗1杯分）・・ 160g  
 玉葱（みじん切り）・・・・ 1/4個  
 人参（みじん切り）・・・・ 1/6本  
 にんにく（みじん切り）・・ 1/2片  
 太葱（小口切り）・・・・ 1/6本  
 卵・・・・・・・・ 1個  
 炒め油・・・・・・・・ 適宜

A 塩・こしょう・・・・ 各少々

B 糸島カキだし・・・・ 大さじ1～2

※牡蠣が手に入らない場合はお好みのシーフードでもOK!

TIPS!

糸島カキだしはチャーハンにかけず  
鍋肌にかけて香りを  
出すと良いですよ

### ◆作り方

1. 牡蠣は4等分に切る。
2. フライパンを熱して炒め油を入れ、卵を割り入れ混ぜながら炒め、半熟の状態を取り出す。
3. 油を足し、玉葱・人参・にんにくを炒め、1を入れてさらに炒め、Aで下味をし、ご飯と2を加え全体を混ぜながらご飯がバラバラになるまで炒める。
4. 太葱を加え、鍋肌からBを回し入れ、全体を混ぜたら器に盛る。



## ふわふわ卵と牡蠣だしのハーモニー カキ玉

### ◆材料【1人分】

※牡蠣（むき身）・・・・・・・・ 2個  
 卵・・・・・・・・ 2個  
 きのご類（2cm長さ）・・ 50g  
 生姜（千切り）・・・・・・・・ 5g  
 水菜（4cm長さ）・・・・ 適量  
 炒め油・・・・・・・・ 適宜

A [ 糸島カキだし・・・・ 大さじ1  
 砂糖・・・・・・・・ 大さじ1/2

B [ 糸島カキだし・・・・ 大さじ1  
 水・・・・・・・・ 水1/2カップ  
 酢・・・・・・・・ 大さじ1/2

C [ 片栗粉・・・・・・・・ 大さじ1/2  
 水・・・・・・・・ 大さじ1/2

※牡蠣が手に入らない場合はお好みのシーフードでもOK!

### ◆作り方

1. 牡蠣は4等分に切る。
2. 卵は割りほぐし、Aで味をつける。
3. フライパンに炒め油を入れ、きのご類・生姜を入れて炒めしんなりしたら、1を加えてさらに炒めて皿に取り出し、粗熱をとって2と合わせる。
4. 熱したフライパンに炒め油を入れ、3を流し入れ木べらやお玉で混ぜながら火を通し器に盛る。
5. 鍋にBを入れて一煮立ちさせCを加えとろみをつけ、4にかけ水菜を添える。



TIPS!

フライパンをしっかりと  
熱してから卵液を  
入れてください