



ビストロ☆コアックマ～おさかなmgmgだいさくせん!～
当選おめでとうございます!
お届け内容は以下となります、ご確認ください。

コアックマの和食修行
第3弾!

北海道産
乾燥なまこ 1本

北海道産
ほたて干し貝柱 1袋

いよいよ
免許皆伝!?

コアックマの twitter フォロー&リツイートキャンペーンにて当選した北海道産魚介食材セットをお送りします。
この食材でオンライン料理教室『ビストロ☆コアックマ～おさかな mgmg だいさくせん!～』を行います。

- 放送日時**：2021/2/14 15:00～ ※インターネット放送です。視聴環境をご自身でご準備ください。
- 放送媒体**：ツイキャス ※ブラウザ、またはアプリでどなたでも無料でご視聴いただけます。

コメント参加にはログインが必要です。ぜひコメントが出来る形にてご視聴いただき、質問などもコメントでお寄せください。

※すべてのコメント質問を取り上げるお約束はできませんのでご了承ください。

- 放送ツイキャスチャンネル**：COREFUN <https://twitcasting.tv/vegastarcorefun>

↑の URL にアクセスで放送をご視聴いただけます。ツイキャスアプリでは「COREFUN」で検索してアカウントをフォロー!

- 完成品のツイートハッシュタグ**：#おさかな mgmg だいさくせん #ビストロコアックマ

できたお料理の写真をこのハッシュタグで twitter に投稿してください!

ハッシュタグは「#おさかな mgmg だいさくせん」と「#ビストロコアックマ」をお願いします。番組を見ながらのお料理が難しい方は、後日調理した写真でもかまいません。当選した食材を使ったご自身でのアレンジレシピのツイートも大歓迎です!

お写真は水産庁への活動報告に使用させていただく可能性がありますのでご了承くださいませ。

- 当日のメニューとレシピ**：応募フォームにご記入いただいたメールアドレス宛に PDF 資料をお送りします。

メールをご確認いただき、ご自宅での準備を済ませて番組をご視聴ください!

メールが確認できない場合は、コアックマのツイッターでもレシピの PDF をツイートしています。

コアックマ twitter：@KOAKKUMA_JPN

※2021/2/10 前後にツイート予定。ツイート後は番組終了まで TOP 固定になっています。

乾燥ナマコの戻し方(戻すのに 3 日ほどかかります！)

1. 乾燥ナマコを、ブラシなどを使って優しくよく洗います。
2. 鍋にたっぷりの水と乾燥ナマコを入れて火にかけます。
3. 沸騰する直前（98℃くらい）で火を止めて、鍋をふたからラップで密閉します。
4. そのまま、常温になるまでゆっくり冷まします。



5. 水を取り替える→再度加熱→沸騰する直前で火を止めて鍋をふたからラップで密閉→常温になるまでゆっくり冷ます（3~4 の工程）をできれば 1 日に 2~3 回、3 日間繰り返します。

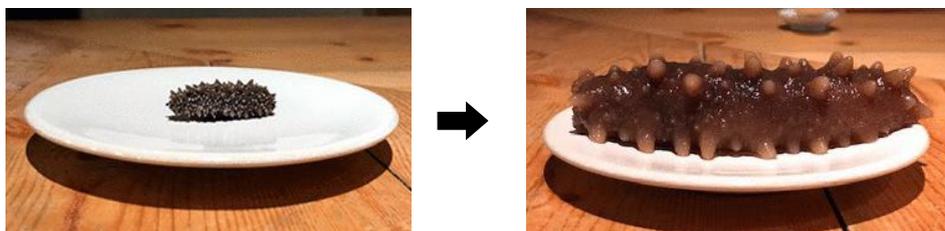
※汚れが目につく場合はナイフなどで削り取ってください。良いナマコは角が立つので、これを削らないように注意しましょう。

6. 何度か加熱して柔らかくなったら、腹部を一直線にカットして流水で中を洗い、砂やゴミ、腹の内部の筋などを取り除きます。これにより、ナマコはさらに大きく膨らみます。

※一度に全て取り除こうとすると、戻り具合が部分的に不足している場合などにナマコを傷つけてしまうので、何度かに分けて内部を掃除しましょう。水を取りかえる際に掃除をしつつ、新しい水で加熱→火を止めてフタをして常温に冷ます（3~4 の工程）を繰り返し 3 日間(1 日 2~3 回)行います。



7. プニプニした弾力のある固さになったら戻し作業は完了です。重量は乾燥状態の 13~15 倍ほどになります。手間をかければかけるほど、よい仕上がりになります。



※注意※

乾燥ナマコは油に触れると溶けてしまいます。始める前に石鹸で手をよく洗い、手の油分をしっかりと落してください。使う調理器具も、よく油分を落としてください。きれいな水をたっぷり使い、手間をかけることで美味しくもどせます。水を替えることで旨味が逃げることはありません。

乾燥ホタテの戻し方(12 時間かかります)

1. 大き目の密閉容器（2~3 倍に膨らむので余裕のあるサイズにしましょう）にホタテをいれ、ホタテがしっかり浸かるくらいの多めの水を入れて、蒸発を防ぐためふたをします。
2. 冷蔵庫で 12 時間置きます。
3. 出来上がり。戻し汁には旨味がたっぷり染み出していますので、出汁として利用できます。