

羅ヒージョ Rajillo



知床・北海道の海の幸と
羅白昆布を燻製オイルに漬け込みました。

1 まずはアツアツに熱して
アヒージョに。



2 バゲットに載せたり
定番のペロンチーノにもオススメです。

3 燻製オイルの香りと昆布と海の幸の
旨みがつまった羅ヒージョは、
ごろごろ入った具材にもしっかり味がしみていて
さまざまなアレンジレシピも楽しめます。



羅ヒージョとブラウンマッシュのブルスケッタ

Recipe

羅ヒージョのサラダ寿司



材料2人分

羅ヒージョ (タコ)	具材 1 瓶分
羅ヒージョオイル	大さじ 1.5
ご飯	300g
玉ねぎみじん切り	大さじ 2
松の実	大さじ 2
ケイパー	大さじ 1.5
調味酢	大さじ 3
ブロッコリースプラウト	1/2 パック
輪切りブラックオリーブ	大さじ 1

1. ケイパーと松の実は粗めのみじん切りにし、玉ねぎと一緒に調味酢に20分程度漬け込んでおく。
2. ご飯にオイルを回しかけ、1を加えて混ぜ合わせる。ご飯の熱が冷めたら器に盛る。スプラウトは根の部分を切り落とし、具材・ブラックオリーブと一緒に飾り付ける。

Recipe

■ 羅ヒージョのジャガイモホワイトソース クロックムッシュ



ジャガイモのホワイトソース
作りやすい量 約4人分
ジャガイモ 1個
牛乳 400cc

材料2人分

羅ヒージョ（エビ）	具材 10個分
羅ヒージョオイル	大さじ1
ジャガイモのホワイトソース	70g
食パン5枚切り	1枚
生ハム	2枚
シュレッドチーズ	30g
パセリ	適宜
塩	適宜

1. ジャガイモのホワイトソース
ジャガイモの皮をむき、すりおろす。鍋で牛乳と一緒に
とろみがつくまで煮込む。
2. クロックムッシュ
ホワイトソースにオイルを混ぜあわせ軽く塩をし、食パン
を半分に切って、それぞれに塗る。その上に、生ハム・シュ
レッドチーズと具材をのせてオーブントースターで焼く。
最後にパセリを散らし、お好みでオイルを回しかける。

Recipe

■ 羅ヒージョのトマトそうめん



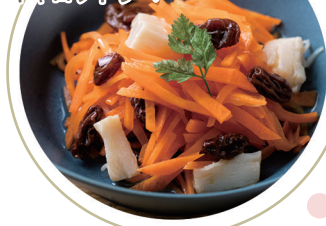
材料2人分

羅ヒージョ（ホタテ）	具材 1瓶分
羅ヒージョオイル	大さじ2
そうめん	2束
トマト	1個
トマトジュース	大さじ8
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ3
大葉	5枚
塩	適宜

1. トマトを1.5 cm程度のザク切りに、大葉は千切りに、
具材はトマトの大きさと合わせて切る。
2. ボウル等にトマトジュースとめんつゆ、オイルと1の
トマトと具材を混ぜ合わせ、塩で味を調える。
3. そうめんを好みの硬さに茹で、冷水で冷やし水気
を切る。器に盛り、上から2をかけ大葉をのせお
好みでブラックペッパー（分量外）をふりかける。

Arrange

羅ヒージョの キャロットラペ



餃子の皮で作る 羅ヒージョと カマンベールチーズの おつまみ



羅ヒージョの カッテージチーズと お豆腐の白あえ



オイルが余ったら ソースを作って味変を

アイオリソース



レシピ監修 フードコーディネーター 金子由美（YUMIスタイリングオフィス）

羅ヒージョ 【真だこ 北海シマエビ ホタテ】 1瓶 150g



羅臼海産株式会社

〒086-1843 北海道目梨郡羅臼町春日町 58 TEL 0153-88-1155

他にもアレンジ色々！
詳しいレシピを紹介しています！

