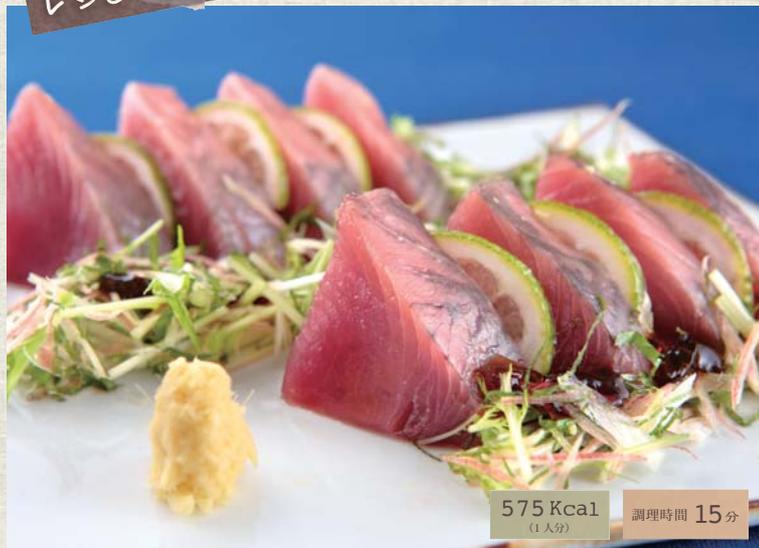


東信水産
お魚かんたん
レシピ 

戻りがつおのお造りサラダ



575 Kcal (1人分) 調理時間 15分

かつお

初がつおは淡白であっさり

戻りがつおはうまみ濃厚

江戸の頃より、あっさり好みの日本人は春の初鰹を重んじてきましたが、近頃は脂ののった、秋の戻り鰹も好まれるようになりました。

うまみは春の3倍とも言われ、EPAやDHAもたっぷりです。

美しい青色の縞模様は「かつお縞」という粋な着物の柄になっています。



へかつお縞

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

戻りがつおのお造りサラダ

お気に入りのお皿に盛りつけて

575 Kcal (1人分) 調理時間 15分



おいと切るのが
おいしいのコツ!

材料 (2人分)

- ・戻りがつお(皮を除いたもの)・・・1/2ふし
- ・水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2束
- ・みょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2コ
- ・青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1束
- ・生姜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
- ・かぼす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1コ

【つけだれジュレ】

- | | | | |
|---|---|--------------------------|----|
| a | { | ・粉ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・・・ | 3g |
| | | ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 大2 |
| b | { | ・濃口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ | 大4 |
| | | ・煮切り酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 大2 |
| | | ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 大1 |

作りかた

- ① aの粉ゼラチンを表示にしたがって溶かし、bに加えて冷やし固めつけだれジュレとする
- ② 水菜は2センチのザク切り、みょうが・青じそはせん切りにし水にさらした後しっかり水けをきる。生姜はすりおろす
- ③ かつおを切って皿に並べ、おろし生姜とかぼすのスライスを飾り野菜をたっぷりそえる
*つけだれジュレは味がしっかりしているので盛り付けの際は少しずつ、ところどころに散らす

お皿の中央にセルクル型を置きサイコロ状に切ったかつお、野菜の順に入れジュレをとところどころ散らして型をぬく

AVンジで
ひと工夫

