

いさきの水なます

千葉県房総の漁師料理。暑い日でもさっぱりいただけます。

調理時間

10分

1人当り

229cal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2人分)

- いさき 柵(刺身用) …… 2柵(1尾分)
 - きゅうり …… 1/2本
 - みょうが …… 1個
 - 大葉 …… 1束
 - 白ごま …… 小さじ1
 - 熱湯 …… 大さじ2
 - 冷水 …… 1と1/4カップ A
 - 塩 …… 少々
- | | |
|---------------|----------|
| ・味噌 …… | 大さじ2と1/2 |
| ・粉かつお …… | 大さじ1 |
| ・生姜(すりおろし) …… | 小さじ2 |



●作り方

- ① Aをボウルに入れ、熱湯を加えよく溶かす。
冷水と白ごまを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② きゅうりは細切りにし、塩をふって10分ほどおき、水気をしぼる。
- ③ みょうが、大葉、いさきはそれぞれ細切りにする。
きゅうりとともにボウルに入れ、ざっくりと合わせ器によそう。
- ④ 上から①を注ぐ。

POINT ①

お好みで氷を加えて、キンキンに冷やしてもおいしいです。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る