

琉球茶漬け

大分県の郷土料理、琉球茶漬け。お刺身の盛合わせを使ってもいいですね。

調理時間

15分

1人当り

412kcal



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)

- ・かんぱち(刺身用)……………70g
- ・いか(刺身用)……………30g
- ・鯛(刺身用)……………70g
- ・温かいごはん……………2膳分
- ・大葉……………6枚
- ・小ねぎ……………3本

- ・白ごま……………適宜
- ・わさび……………適宜
- ・刻み海苔……………適宜



- A
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん・酒……………各大さじ1
- B
 - ・だし汁……………2と1/2カップ
 - ・薄口しょうゆ……………小さじ2
 - ・みりん……………小さじ1

●作り方

- ① Aは小鍋に入れ、沸いたら火をとめて冷ます。
- ② 刺身は食べやすい大きさに切る。冷めたAに入れてあえ、冷蔵庫で10分ほどなじませる。
- ③ Bを小鍋に入れて火にかけて、沸騰させる。
- ④ 小ねぎは刻む。丼にごはん、大葉、刻み海苔、刺身、小ねぎ、白ごま、わさびを順にのせる。Bを注ぎ、お茶漬けのようにしていただく。



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