

◎鰹の香味サラダ

5人分

鰹の柵 400g

(刺身用)

香味野菜… 適量

人参

セロリ

玉葱

胡瓜

白葱

貝割れ

大葉

①鰹は薄切りにする。

②大葉以外の野菜は細い繊維切りにして水に放し、パリッとさせ、ザルにあげて水を切る。
(生で食するので細い繊維切りにする)

③薬味酢醤油を作る。
(調味料と薬味を加えよく混ぜる。)

④薬味酢醤油に①の鰹(薄切り)を漬けておく。

⑤お皿に香味野菜と鰹を彩よく盛り付け薬味酢醤油を器に入れて添える。

薬味酢醤油 5人分

醤油 大3

酢 大1・1/2

砂糖 小1/2

胡麻油 大1

おろしにんにく 小1/2

白すり胡麻 小1・1/2

刻み白葱 大1

松の実 大1

一味唐辛子(好みで少々)