

## サメのぬた



|                                       |  |       |                                      |    |
|---------------------------------------|--|-------|--------------------------------------|----|
| 材<br>料<br>(4<br>人<br>分)               | サメ肉  | 100 g | 酢味噌                                  | 適量 |
|                                       | 酢  | 50ml  | (味噌:大1/2、酢:大1/4、砂糖:大1/4、<br>味醂:大1/4) |    |
|                                       | ネギ   | 1/2本  |                                      |    |
|                                       | (わけぎでも良い)                                      |       | ねりからし                                | 適量 |
|                                       | 油揚げ  | 1枚    |                                      |    |
|                                       | ワカメ  | 適量    |                                      |    |
| 作<br>り<br>方                           | (1) サメを一口大の薄切りにして酢25mlをかけ軽く揉み、5分置く。            |       |                                      |    |
|                                       | (2) サメを一度取り出して、キッチンペーパーで水気を取り、再び酢25mlを加えて5分置く。 |       |                                      |    |
|                                       | ※臭みが気になる場合は数回繰り返す。                             |       |                                      |    |
|                                       | (3) ネギは4cmくらいの長さに切り、さっと茹でてザルに上げて冷ます。           |       |                                      |    |
|                                       | (4) ワカメと油揚げはそれぞれ湯通しをした後、水気を切り、食べやすい大きさに刻んでおく。  |       |                                      |    |
|                                       | (5) 酢味噌を作る。                                    |       |                                      |    |
| (6) 水気を取ったサメと酢味噌、油揚げ、ワカメ、からしを良く和えて完成。 |  |       |                                      |    |
| 一<br>口<br>メモ                          |  |       |                                      |    |