

サメのぬた



材 料 (4 人 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、 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 り 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 口 メモ				