


■ 鱈のニンジンソース

| | | |
|--------------|---|--|
| 材 料 (4人分) | 鱈 2尾 塩 小さじ 1/2 酢 50ml 人参 1本(120g) 酢 大さじ 3 砂糖 大さじ 1 サラダ油 大さじ 1 昆布だしの素 大さじ 2/3 貝割れ大根 1/2 パック |  |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none">1. 鱈は3枚におろして塩を振り、水分が出るまで置いておく。酢に漬けて酢洗いし、白く変わったら皮を剥いで刺身のように切る。2. 人参は皮をむいてすりおろし、すぐに調味料を混ぜ合わせる。3. 皿に②のソースを敷き、鱈を盛りつける。上に貝割大根をたっぷり乗せる。 | |

メモ

アジは大衆魚と思われていますが、色々な食べ方のできる食卓の味方です。5~8月が旬となる萩の瀬付き鱈は肉厚が良く、脂がのっていてひとあじ違います。酢締めものを人参の色鮮やかなさっぱりソースでいただきます。