

大正野菜で
つくる

お料理レシピ

鯛の胡麻だれ和え長いも丼



材	料

練り胡麻	330g
(市販の瓶詰めのもの)	
練り本わさび	40g
(市販の物)	
たまり醤油	30g
煮切りみりん	30g
煮切り酒	30g
和だし	適量
(顆粒の市販の物)	
きざみ海苔	少量
お刺身用真鯛切り身	6枚
一人分の切り身	2~3枚
炊いたご飯	適量
長いも	15g(一人分)
すりおろしたもの	

つくりかた

練り胡麻に煮切りみりんと煮きり酒を入れ混ぜ合わせる。
味をみながら和だし、本わさびを入れピリっとした味に仕上げます。
ごはんの上にお刺身用真鯛の切り身をのせ、その上から のタレをかけます。
その後すりおろした長いもをかける。かける量はお好みで結構です。
仕上げにたまり醤油を少々、きざみ海苔をかけて完成です。

食べる時のポイント

ごはんと具材を混ぜ合わせずに、食べるとおいしいです。