

# RECIPE



今月のレシピ（5月1日更新）

## 「かつおなます」

「愛媛発 寿将流新ふるさと料理」（家の光協会）46P

味わい深いかつおをコクのあるドレッシングで。

### ■材料・4人分

かつお：200g

白ごま：適量

レモン：1/2個

七味とうがらし：適量

木の芽：適量

にんじん、大根：各3～4cm

きゅうり：1本

塩水：水1lに対して塩大さじ1

A

酢：1カップ

にんにく（粗みじん切り）：1片分

B

酢：大さじ6

しょうゆ：大さじ6弱

みりん：大さじ3

ごま油：大さじ2/3

### ■作り方

- (1) かつおはAに約20分つけ込んだのち、そぎ切りにしておく。
- (2) にんじんと大根は皮をむき、きゅうりは3～4cm長さに切ってからともに千切りにして、塩水に15分くらいつけておく。
- (3) 2の野菜はざるに上げて、水気を切り、1のかつおといっしょに器に盛る。
- (4) Bをよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、3にかける。白ごまを散らし、くし形に切ったレモンを添え、好みで七味とうがらしをふり、木の芽を飾る。