

葱めた

紹介者 伊介いちさん

材料 (2人分)
 わけぎ……………10数本
 ワカメ……………わけぎと同量
 ユズ皮……………適量
 ピーナッツでもよい

【調味料】
 粉末だし……………小さじ1
 酢……………大さじ1と1/2
 味噌……………大さじ1
 砂糖……………大さじ3
 みりん……………小さじ2
 酒……………小さじ1



ポイルしたアサリのむき身や小鯛、コノシロなどの酢しめ、イカやマグロのツケなどを混ぜてもおいしくいただけます。ピーナッツの香りを楽しみたい場合は、皮をむき細かく刻んでからすり鉢でつぶして混ぜ合わせるとおいしいです。柚子の香りを楽しみたい場合は、皮をみじん切りとせん切りにし、調味料と混ぜ合わせ、最後にせん切りを飾ります。

作り方

調味料の材料を混ぜ合わせる。

ナベで湯を沸かし、わけぎを茹でる。

目安として青い所は1分、白い所は1分半程。

水にとり2〜3cmに切り、冷ます。

ワカメは湯通しし、ひと口大に切り、冷ます。

食べる直前に、冷めた食材とで混ぜ合わせた調味料を和える。

お皿に盛り付けたら、仕上げにユズ皮のせん切りを添えて出来上がり。

荒刻みのピーナッツか木の芽でもよい。

サザエなます

紹介者 鈴木きちさん

材料
 キユウリ……………3本
 サザエ……………中5個
 乾燥わかめ……………適量
 生姜……………少々
 三杯酢……………適量
 酢・砂糖・醤油は6:2:1の割合

作り方

きゅうりは輪切りにし塩をふる。さっと水洗いししばらくおく。

サザエは茹でた後、食べやすい形に切る。わかめは水に戻した後、ざく切りにする。

酢、砂糖、醤油をまぜて三杯酢を作る。

と生姜のみじん切りを入れ、三杯酢とよく混ぜる。