



館山クッキング大使
川上文代の
地産地消レシピ



今回は、館山で栽培が増加しているいちじくのレシピを紹介します。そのまま食べても美味しい“いちじく”ですが、色々な料理の材料としても利用できる果物です。ぜひお試しください。(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.15 いちじくのなめろう

材料(2人分)

| | | | |
|-------|------|------|------|
| いちじく | 1個 | しょうが | 1かけ |
| 刺身用の魚 | 100g | 大葉 | 2枚 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | 味噌 | 大さじ1 |



<作り方>

1. いちじくは、天地を少し切り落とし、8mm角に切る。魚も8mm角に切る。玉ねぎ、しょうが、大葉は、みじん切りにする。
2. 1に味噌を加えて混ぜ合わせる。大葉があれば、下に敷いて盛り、冷蔵庫で10分ほど冷やす。



ワンポイントアドバイス



使う魚介類は、すずき、とびうお、鯛、ひらめ、あじなどの単品でも良いですし、刺身の盛り合わせパックに入っている盛り合わせのお刺身や、大葉などを利用するとお手軽です！

あまり小さく切ってしまうたり、フードプロセッサーなどを使ってペースト状になってしまうと美味しくないので、少し大きめに切り、冷たく冷やしていただきます！

このまま食しても良いですが、生姜醤油を少しつけて熱々ご飯にのせても美味しいです！

