

7. 菜の花と新玉ねぎの 春サラダ〜あじと一緒に〜

館山
じのもん料理
コンテスト



アピール
ポイント

館山で有名なあじと菜花なら、とてもおいしいサラダが作れるのでは？と思いました。あじも菜花も好きなので、たくさんの人においしさを知ってもらいたいです。

材 料

- ・あじ 60g
- ・大葉 2枚
- ・菜の花 30g
- ・新玉ねぎ 90g
- ・かつお節 少々
- ・しょうが 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・ポン酢 大さじ1.5



作 り 方

- ①玉ねぎをスライスして水にひたしておく。
- ②菜の花はさっとゆでて水気をとる。※茹ですぎは×!
- ③菜の花、玉ねぎ、ポン酢、かつお節を混ぜる。
- ④あじの頭・はらわた・小骨をとって3枚におろす。
- ⑤あじを包丁でたたく。(細かく、ごろごろするくらい)
- ⑥大葉をきざんで、大葉をしょうゆ、酒、ポン酢と混ぜる。
- ⑦お皿に③と⑥をのせて、あじを盛り付ける。
- ⑧完成。お好みで小ねぎをトッピング。