



## 手作りきずしともずくの酢の物

材料)

塩鯖肩身1枚 (約250g 骨が抜いてあるもの)

米酢約50cc (きずし用)

もずく100g

A=だし大さじ3、米酢大さじ2、砂糖大さじ1、薄口醤油小さじ1

オクラ4本

おろし生姜適量

作り方)

1. 塩鯖をキッチンペーパーなどで巻き、お酢50ccをかけ、30分ほど置く。
2. Aを片口のボウルなどに入れてよく混ぜる。オクラはヘタの部分を剥き、熱湯で茹で、水に取り冷ます。細かく包丁などで叩き、Aに加える。
3. もずくは熱湯でさっと茹で、ザルにあげてよく洗い、冷えたら水気をきっちり切る。
4. 1の薄皮を剥き、食べる分だけそぎ切りにする。
5. 器に3のもずくを盛り付け、4のきずしを乗せ、上から2のオクラ酢をたっぷりかけ、おろし生姜を添える。