

🌸🌸 かつおのたたき 〈2人分〉 🌸🌸



【材料】	かつお	1 さく (300 g)
B	レモン汁	7.5 g
	酢	7.5 g
	しょうゆ	15 g
A	しそ	5 枚
	葉ネギ	20 g
	しょうが	20 g
	おろしにんにく	少量
	おろし大根	100 g

【作り方】

- ①フライパンに少量の油（分量外）を塗り、かつおを皮目から焼いていく。
- ②焼き目がついたら、氷水（分量外）にとり、布きんで拭いてまな板にのせ、厚さ1 cmに切る。
- ④切った薬味Aをその上にのせて、包丁でたたく。
- ⑤おろし大根と一緒に皿に盛り付けて出来上がり。
- ⑥Bを混ぜ合わせた、酢しょうゆにつけて、お召し上がりください。

🌸🌸 たけのことイカの木の芽和え 〈2人分〉 🌸🌸



【材料】	たけのこ	120 g											
A	★だし汁（豊後高だし）	120g	<table> <tr> <td>木の芽</td> <td>0.58 g</td> </tr> <tr> <td>白みそ</td> <td>25 g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>3.8 g</td> </tr> <tr> <td>木の芽</td> <td>4 枚</td> </tr> </table>	木の芽	0.58 g	白みそ	25 g	砂糖	2.5 g	酒	3.8 g	木の芽	4 枚
	木の芽	0.58 g											
	白みそ	25 g											
	砂糖	2.5 g											
	酒	3.8 g											
	木の芽	4 枚											
砂糖	3.6 g												
塩	0.7g												
薄口しょうゆ	1.2 g												
イカ	80 g												
うど	50 g												
酢水	適量	ほうれん草	50 g										

【作り方】

- ①たけのこを切り、Aで煮る。
- ②イカは、短冊に切りでさっと煮る。
- ③うどは乱切りし酢水につける。
- ④ほうれん草は葉を摘み少量の水（分量外）とミキサーにかけ、ざるでこす。
- ⑤こした汁をゆっくり混ぜないで沸騰させ、布きんでさらにこして青みをとる。
- ⑥すり鉢に木の芽と⑤を入れすり、白みそ、砂糖、酒を入れてさらにする。
- ⑦⑥にいかとたけのことうどをいれて混ぜ合わせて出来上がり。