



桜鯛の菜の花和え

材料★2人分

*真鯛…1冊

*みょうが…1個

*ごま油…少量

*塩…少々

*菜の花…1束

*塩昆布…適量

*白ごま…少々

作り方

- 1 真鯛はそぎ造りで切身にし、軽く塩をふって10分程度おく。
- 2 手で摘んだ菜の花をさっと茹でて、ざるに上げて冷ます。
- 3 ボールに①、②とせん切りにしたみょうが、塩昆布を加え胡麻油でさっと混
- 4 器に③を盛り、白胡麻を上からかける。

ポイント



菜の花は手で摘んで！！

菜の花は包丁を入れると金物に反応しアクが出やすくなるので、手でやさしくポキンと折り、丁寧に葉・茎も手で摘みましょう。

ほろ苦さと美しい緑色を残すには、さっと湯がいて、水にさら