

<料理名>

魚の土佐酢漬け

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.8g

<ポイント>

*花かつおのコクと旨味、へべ酢のさわやかな酸味の土佐酢と薬味をあわせることによって少ない調味料で十分美味しく頂けます。

<材料> ※1人分あたり

・ 鮭切り身	60g (1枚)	<調味料>	
・ 塩	0.1g	・ 花かつお	2g
・ みょうが	2g	・ 酢	3g
・ 青じそ	1g	・ へべ酢	3g
・ 生姜	1g	・ 砂糖	2g
・ ピーマン	6g	・ 淡口醤油	4g
・ 赤ピーマン	6g	<付け合せ>	
		・ レタスなど	10g

<作り方>

- 1 鮭に塩を振り下味をつける。(魚は何でも良い)
- 2 みょうが、青じそ、生姜は細い繊維切りにする。
- 3 赤ピーマン、ピーマンは2より少し大きい繊維切りにし、さっと湯通しする。
- 4 野菜と調味料を合わせ、花かつおの旨みができるまでしばらく置く。
- 5 魚を焼き、その上に4の土佐漬けをのせ盛り付ける。