

鱧と金時草のお浸し 金胡麻のせ

●材料● 4人分

鱧（15cm）……………2尾
白板昆布……………1枚
金時草……………1束

つけ地

だし汁……………200ml
味醂……………20ml
塩……………小さじ 1/4
薄口醤油……………5ml
金胡麻（煎ったもの）……………適量

（分量外）

塩、立塩昆布

●作り方●

- 1、おろした鱧を、立塩昆布に漬け約 10 分おく。取り出して血合い骨を抜く。
- 2、白板昆布に約 2 時間はさみ、取り出して皮を引き、細切りにする。
- 3、掃除した金時草を、塩の入った熱湯でさっとゆでる。氷水に漬けて冷めれば水気をしぼり、2 cm 長さに切る。
- 4、鍋につけ地の分量を入れて一度沸かし、冷ましたつけ地につける。
- 5、鱧と汁気をきった金時草を和えて器に盛る。つけ地を少量入れ、天に金胡麻をのせる。