

料理名	夏野菜とあじのさっぱり丼メニュー
-----	------------------

材 料	①あじ	3尾	⑫しょうゆ	40cc	ソース フードプロセッサーで
	②酢	適量	⑬オイスターソース	15g	
	③塩	適量	⑭砂糖	18g	
	④トマト	大1個	⑮酢【黒酢】	15cc	
	⑤きゅうり	大1個	⑯ごま油	15cc	
	⑥長ネギ	10cm2本	⑰こしょう	強め	
	⑦しそ	8枚	⑱酒	30cc	
	⑧梅	6個	⑲コーンスターチ	大1	
	⑨白いりゴマ	適量	⑳ニンニク【みじん切り】	10g	
	⑩三つ葉	適量	21. セロリ【みじん切り】	20g	
	⑪ご飯	4杯分	22. 生姜【みじん切り】	20g	
			23. ねぎ【みじん切り】	50g	

調 理 方 法	①アジは3枚におろし、うす塩をして30分間おいてから水で洗い、酢に5分間浸してザルに取り、小骨を抜いておく。皮を剥いてあじのたたきにする。
	②トマトを湯むきし種を取り、角切りにする。
	③きゅうりは千切りし、ナイロン袋に入れ塩もみする。
	④長ねぎを千切り【白髪ねぎ】にし、水にさらしておく。
	⑤しそを千切りにしておく。
	⑥梅は種を取り、みじん切りにしておく。
	⑦ソース用の野菜をフードプロセッサーにかける。
	⑧鍋にソースの調味料を入れ一煮立ちさせ、水溶きコーンスターチでとろみをつける。冷めたら、みじん切りにしたソースの野菜と合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
	⑨酢飯を作り、白ごまと梅を混ぜ合わせる。
	⑩酢飯としそを交互に器に敷く。
	⑪ご飯の上に、きゅうり、トマト、アジ、しそ、白髪ねぎ、三つ葉の順に盛り付け最後に三つ葉を結んで飾る。