

おからまめし



■ 説明

平成23年度伝承料理講習会より
(臼杵伝承料理)

■ 材料と分量

<4～5人分>

- ・おから・・・200g
- ・すし酢・・・50cc
- ・マグロ・・・200g

【A】

- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1
- ・白だし醤油・・・大さじ1

- ・生姜
- ・大葉
- ・小ネギ
- ・かぼす
- ・みょうが

■ 手順

1.

おからをボールに入れ、すし酢を加えて混ぜておく。

2.

まぐろは刺身より少し小さく切って【A】の調味料に5～10分程浸けておく。

3.

生姜はみじん切り、大葉は縦半分に切って細切りにし、水にさらして水気を切っておく。
小ネギは小口切り、みょうがは縦半分に切って小口切りにする。

4.

1に2・3を混ぜ、器に盛る。