

料理名（ 戻り鰹のごまドレッシング ）



| 食品名 | 材料4人分 |
|-----------|----------|
| 鰹（角切り） | 200g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 酒 | 小さじ1 |
| しょうが（絞り汁） | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| こしょう | 少々 |
| しょうが | 少々 |
| にんじん | 20g |
| 玉ねぎ | 1/5 個 |
| 葉ねぎ | 20g |
| 酢 | 大さじ3 |
| ごま | 大さじ1 |

A {

（作り方）

- ① 鰹に塩・こしょう・酒・しょうが（しぼり汁）で味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 調味料 A を一煮立ちさせて、しょうが・にんじん・玉ねぎを入れて煮る。
- ④ ③に葉ねぎ・酢・ごまを加える。
- ⑤ ④を揚げた鰹と和える。

☆料理についてのコメント

鰹は、油で揚げることで食べやすくなります。秋の戻り鰹は、脂がのっておいしいです。