

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。