トウガンのサラダ（ワカメ・シラス・青シソ）

材　料（4人分）

トウガン …… 300g
塩蔵ワカメ …… 20g
青ジソの葉 …… 4枚
釜揚げシラス …… 30g
塩 …… 小サジ1(5g)
酢 …… 大サジ1(15g)
味醂 …… 大サジ1(18g)
醤油 …… 大サジ1(18g)
太白ゴマ油 …… 大サジ1(13g)

作り方

① トウガンは皮面が3～4㎝幅になるように縦方向に切ってから、皮を厚くむき、種とわたを除いて、薄切りにする。

② ① のトウガンをボウルにいれ、塩小サジ1を加え、軽く揉んで水気が出てきたらキュッと搾る。

③ ワカメは水に入れて戻し、キュッと搾り、3㎝長さくらいに切る

④ 青ジソの葉はせん切りにし、水に放し、パリッとしたら、フキンにはさみ、水気をとる。

⑤ 釜揚げシラスはザルに入れ、熱湯をサッとかけてから、水気をよくきる。

⑥ ボウルに酢大サジ1、味醂大サジ1、醤油大サジ1、太白ゴマ油大サジ1を入れて、混ぜ合わせる。

⑦ ⑥のボウルに②のトウガン、③のワカメ、④の青ジソ、⑤のシラスを入れて和え、器に盛る。

※②で塩小サジ1の代わりに梅酢大サジ1を用いると香りもよく、揉み液も出やすくなる。