

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
青シソの葉	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3~4cm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、3cm長さくらいに切る
- ④ 青シ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の青シソ、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。

