

# オクラ明太のクワイタワー

材料 (2 人分)

オクラ…………… 5 本 (23g)  
塩…………… 10g  
クワイ…………… 2 個 (40g)  
辛子明太子…………… 10g  
大葉…………… 3 枚



## 作り方

- ① クワイは皮を剥き、横に 4 枚に切る。
- ② 鍋に水 500g と塩 10g を入れ、加熱し、沸騰したらクワイを 2 分間茹で、水気を切る。
- ③ ②の沸騰水で、オクラを 3 分間茹でる。
- ④ オクラのヘタを除き、みじん切り、ボウルに入れる。
- ⑤ 大葉 1 枚をみじん切り、④のボウルに入れる。
- ⑥ 辛子明太子を解し、④のボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑦ ②のクワイの片面に⑥のオクラ明太を塗りつける。
- ⑧ ⑥のオクラ明太を塗りつけたクワイを 4 枚重ねにし、大葉を敷いた器に盛る。

