

モニターツアーで試食

沖うるめの南蛮漬け



材料 (4人分)

沖うるめ	4尾
人参	適量
タマネギ	適量
ネギ	適量
鯉節	適量

土佐酢

酢	1000ml
水	500ml
薄口醤油	180ml
砂糖	350g
だしの素、酒、みりん	少々

作り方

- ① 沖うるめのエラ、腹を取って素揚げする
- ② 土佐酢を合わせて、ひと煮立ちさせてから鯉節を入れる、漉す
- ③ 人参は千切り、玉ねぎはスライス、ネギは小口切りにする
- ④ 沖うるめに野菜をのせて土佐酢をかける

モニターツアーで試食

沖うるめの煮おろし



材料 (4人分)

沖うるめ	4尾
ネギ	120g (30g×4)
大根	120g (30g×4)
鯉節	120g (30g×4)

天ぷらだし

薄口醤油とみりん	5:1の割合
だしの素	少々

作り方

- ① 沖うるめのエラ、腹を取って素揚げする
- ② 大根をおろし、ネギを小口切りにする
- ③ 鍋に沖うるめ、大根おろしを入れ、天ぷらだしでひと煮立ちさせ、鯉節を入れる
- ④ 沖うるめに薬味をのせる

レシピのみ 沖うるめみりん干し



材料 (4人分)

沖うるめ	8尾
白ゴマ	適量

たれ

みりんと薄口醤油	1.5:1の割合
----------	----------

作り方

- ① 沖うるめを三枚におろす
- ② たれに1時間漬け込む
- ③ ゴマを振って半日陰干しする