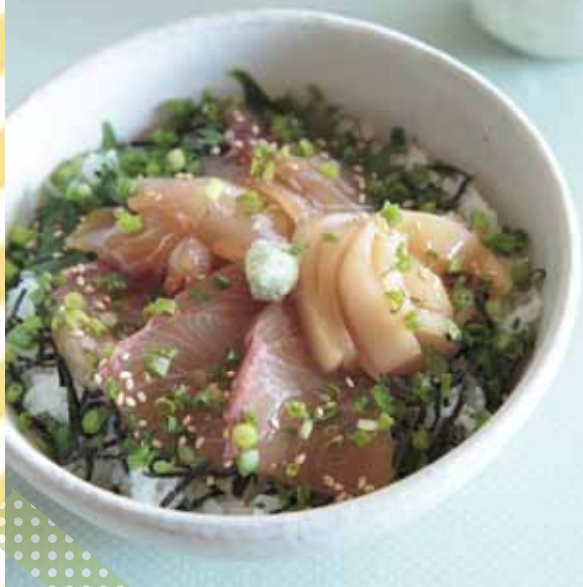


琉球茶漬け

【412kcal/1人当り】

調理時間
15分

大分県の郷土料理、琉球茶漬け。
お刺身の盛合わせを使ってもいいですね。
暑い季節にはだし汁をキンキンに
冷やしてもサラリといただけます。



東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

かんばち(刺身用)	70g
いか(刺身用)	30g
鯛(刺身用)	70g
A [しょうゆ	大さじ2
みりん・酒	各大さじ1
温かいごはん	2膳分
だし汁	2と1/2カップ
B [薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
大葉	6枚
小ねぎ	3本
白ごま・わさび・刻み海苔	各適宜

作り方

1. Aは小鍋に入れ、沸いたら火をとめて冷ます。
2. 刺身は食べやすい大きさに切る。冷めたAに入れてあえ、冷蔵庫で10分ほどなじませる。
3. Bを小鍋に入れて火にかけ、沸騰させる。
4. 小ねぎは刻む。丼にごはん、大葉、刻み海苔、刺身、小ねぎ、白ごま、わさびを順にのせる。Bを注ぎ、お茶漬けのようにしていただく。



琉球茶漬け

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

