

ごまだし りゅうきゅう丼

佐伯エリアに伝わる“ごまだし”を使えば、一味違ったりりゅうきゅうになります。



材 料 (4人分)

ブリ……………1さく(およそ200g)※	水菜……………1/4わ
酒……………小さじ2	カイワレ……………1/4パック
みりん……………小さじ1	万能ねぎ……………適量
濃口しょうゆ(甘め)…大さじ1と1/3	ごはん……………適量
ごまだし……………50g	※ブリ以外の魚や刺身を使ってもOK

Recipe レシピ



1. 酒とみりんを小鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止め冷ます。
(アルコール分をとばす)
2. 1と濃口しょうゆを混ぜて合わせ調味料をつくり、
食べやすい厚みに切ったブリの刺身に軽く和える。
★Point! このあとごまだしと和えるので、ここでは下味をつける程度でよい。
3. 下味のついたブリを別のボウルに移し替え、ごまだしを加えて混ぜ、10～15分漬ける。
★Point! 味見をして、薄ければ残った合わせ調味料を加える。
4. 水菜とカイワレは3cmくらいの長さに切り、混ぜ合わせる。
★Point! お好みでみょうがやしょうがを混ぜてもおいしい。
5. アツアツのごはんに4をのせ、その上に3のブリを茶碗を回しながら盛りつけ、
残しておいた合わせ調味料を適量かける。
6. 小口切りにした万能ねぎを散らしてできあがり。