

◆鯛のバタバタ



忙しい時でも、短い時間でバタバタと出来るのが由来の、漁師飯です。

材料 4人分

食 材	・ 鯛	中4尾
	・ 大根	150g～200g
	・ 小ねぎ	少々
	・ 新生姜	1片

調味料	・ 味噌	大さじ2
	・ 酢	大さじ2
	・ 砂糖	大さじ2

作り方

01 下ごしらえ①

1. 鯛は手開きにして、皮を剥ぎ、2～3cmの大きさに切る



02 下ごしらえ②

1. 大根は、鬼おろし器ですりおろす
(鬼おろし器がない場合は、普通のおろし金ですりおろし、汁気を切るか、千切りでも可)



03 酢味噌を作る

1. 調味料を全て混ぜ、酢味噌を作る



04 和える、盛り付けて完成

1. 酢味噌にすりおろした新生姜と、下ごしらえした鯛・大根を入れ、和える
2. 小ねぎを散らし、お皿に盛り付けて完成

