



# 真鯛の冷や汁



材料	【1人前分】 真鯛 50g きゅうり 1/2本 だし 1カップ 木綿豆腐 1/4丁 あたたかいご飯 お好み 【A】 酒 大さじ1 味噌 20g 練りごま 大さじ1 すりごま 大さじ1	【薬味】 青じそ } お好み みょうが } もみのり } 白ごま } わさび }
作り方	①きゅうりを塩もみし、よくしぼっておく ②だしをとり、2mm程度の厚さに切った真鯛をサッとボイルする ③②でボイルした真鯛の半分を細かくほぐし【A】とよく混ぜ、バットに薄く延ばして表面をバーナーで焼く ④冷やしただしで、③で焼き目をつけた味噌を延ばし、きゅうり、木綿豆腐を手で好みの加減でつぶしながら入れる ⑤④をよく冷やし、あたたかいご飯にかけ、薬味と②でボイルした真鯛の残りを飾り付ける	
おいしく作るコツ	おいしい味噌で作ること。 味噌の味が決め手です。	
こだわった点		