



はもの 彩りサラダ

香り豊かなドレッシングと合わせた、今が旬のはもを使ったサラダ。
淡白なはもと、濃厚なドレッシングがぴったりです。

【材料】2人分

はも	1/2匹
生わかめ	100g
枝豆	100g
トマト	1/2コ
すだち	2コ
白ごま	大さじ4
さんしょう粉	少々
マヨネーズ	大さじ2
うす口しょうゆ・砂糖	各大さじ1
塩	適量

【作り方】

- 骨切りしてあるはもを1cm幅に切る。
- 沸騰した湯に塩を一つまみ入れ、①を数秒間つけて冷水に取りあげる。
- ②を冷水から取り出し、紙タオルを使って水分をしっかりと除く。
- トマトをさいの目切りにする。
- フライパンを熱し、弱火で白ごまをいる。
- すり鉢を使って⑤をすり、砂糖を加えてなじませる。
- ⑥にうす口しょうゆ、すだち果汁、マヨネーズ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- お皿に、生わかめと④と③、ゆでた枝豆を盛り付ける。
- ⑧にさんしょう粉を振り、⑦をかければ完成!



おいしい はもの 選び方

- ① 目が澄んでいて、顔と目が小さいもの
- ② 頭から尾まで身がついているもの

はもの語源は「食む」からきていると言われていたほど、肉食で凶暴な魚です。
はもの旬は夏までです。徳島県ははも漁が非常に盛んで、全国でもトップクラスの漁獲量を誇っています。