

# はも 鱧の夏サラダ

(2人分)



はも	1/2匹
なす	} 各1本
きゅうり	
みょうが	1コ
すだち	3コ
サラダ油	適量
薄口しょうゆ	} 大3
みりん	

鱧と夏野菜は、体の熱を取ってくれる食材で夏バテ防止にぴったりの一品です。

## 作り方

- 1** 鱧を一口大に切って10秒ほど湯引きし、冷水で粗熱をとり水気を切る。
- 2** なすはがくをとり、しま状に皮をむき一口大に切り、160～170℃の油で素揚げにする。
- 3** きゅうりは端を切り、塩でもむ。そのあと斜め45度に片側ずつ切り込みを入れ、20%程度の塩水に浸す。
- 4** ③で作った蛇腹きゅうりを包丁の腹で押しつぶし、2cm程度の大きさに切る。
- 5** みょうがを縦に2等分して、斜めにせん切りにし水にさらす。
- 6** すだちを絞る。(茶こしで筋や種を取り除く)
- 7** ボウルに薄口しょうゆ、みりん、⑥を混ぜ合わせ、①、②、④を加えてよく絡める。
- 8** ⑦を皿に盛り付け、みょうがをのせれば完成!

