

いさきの焼き霜仕立て わさびクリームかけ

— 2人分 —



いさき(新鮮なもの)	1尾	塩・こしょう	適量
山芋	50g	ポン酢	大2
わかめ	10g	みょうが	2コ
生クリーム	15g	三つ葉	2本
わさび	小1/2	オリーブ油	適量

HP

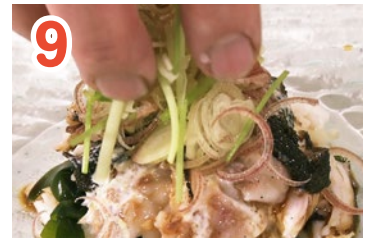


<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

- いさきの内臓をとって水洗いし水気を取り、頭と尾を切り落として三枚おろしにする。
- 皮に斜めに切れ目を入れる。
- 山芋の皮をむいて粗めのみじん切りにする。
- わかめは食べやすい大きさに切る。
- 三つ葉は葉を取り除いて2~3cm程度に切り、みょうがは小口切りにして冷水にさらす。
- 生クリーム、わさび、塩を混ぜ合わせる。
- いさきの両面に塩、こしょうを振り、網などに乗せてガスバーナーで皮目からあぶる。
- 山芋、わかめ、いさきを皿に盛り、わさびクリームをかける。
- 最後に三つ葉とみょうがを盛り付ければ完成!!

食べる前にオリーブ油を適量垂らすとさらに美味しい!!



★ 新鮮ないさきを見分けるポイント ★

- ① 弾力とつやのあるもの ② 目の色が黒いもの

※いさきの目は多少濁りやすい

★ 美味しいアレンジ ★

三つ葉・みょうがの他に、これからの季節に旬を迎える、トマトやきゅうりなどの夏野菜を使っても美味しい!!

