

金ごま祝い肴3品



使用商品：金ごまいりごま

<材料> 4人分

しめ鯖の金ごま菜種和え

しめ鯖 半身
ゆで卵の黄身 1個分
砂糖大1、塩ひとつまみ
青じそ3枚、金ごま大2

海老大根なます

海老 8尾
酒 少々
大根 4cm
にんじん 4cm
三杯酢 酢大2、砂糖、薄口醤油
各小2、塩小2/3
金ごま、三つ葉少々

ぶりの金ごま焼き

ぶり 4切れ
A 砂糖大2、醤油、酒各大2と
1/2
金ごま大3、木の芽

<作り方>

1. しめ鯖の金ごま菜種和え

しめ鯖は細切りする。ゆで卵の黄身はつぶし、砂糖、塩を混ぜ、しめ鯖を和える。青じそのせん切りと金ごまをふる。

2. 海老大根なます

海老は、おなかに切り込みを入れ、串をさし、まっすぐにし、酒少々ふって蒸し煮にする。大根、にんじんは薄い拍子木切りにし、三杯酢用の塩をふり、しんなりしたら他の調味料に、海老とともに漬ける。

野菜で海老をはさみ、三つ葉でくり、金ごまをふる。

3. ぶりの金ごま焼き

ぶりはグリルで焼き、Aをからませる。金ごまをたっぷりふり、木の芽を飾る。