



「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

「長いものたたき梅おかか和え」

「酢水で洗う」

ココガ
プロのフサ

長いものは、皮をむいたら酢水でよく洗います。つけておくだけではなく、洗うことで余分なぬめりが取れて、変色も防ぎます。また、ほのかな酸味もつきます。

〈材料〉

長いも…10cm

梅干し…中2個

めんつゆ(原液)…大さじ1

かつおぶし

…ひとつまみ(2~3g)

飾り用青ネギ…少々

酢・水…適量

〈作り方〉

①長いものは、皮をむき酢水で洗ってから水気をふき取る(上記参照)。梅干しは種をとり包丁で粗めにたたく。

②長いものを適当な大きさに切つて厚めのビニール袋に入れて、すりこ木やピンなどで叩いて粗くつぶす。

③②に①の梅干し、めんつゆ、かつおぶしを入れてよくもんで味をなじませたら器に移し、小口切りにした青ネギを飾る。

シェフのアドバイス

固まりのシャリシャリとしたところと、潰れてとろろ状になったところの2つの食感が楽しめます。ご飯のおかずやお酒のつまみはもちろん、細かめに潰してご飯や冷たいおそばにかけて食べてもおいしいですよ。

「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:
おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/
17時~22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】年末のオードブル受け付け中。
また、道の駅メルヘンの丘めまんべつ「やさい茶屋
彩」の「大空町産長いもと豚ヒレの和風バーガー」が
テレビで紹介されました。