



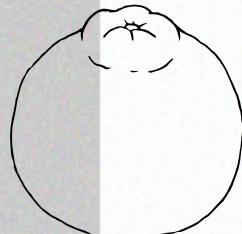
料理研究家
浜内千波氏

ゆずたっぷり おろし和え

材料(2人前)

大根 250g
ゆず 1/2個
しらす 20g
鳴門わかめ 水戻し後30g
塩 小さじ1/3

ゆずたっぷりおろし和え



材料(2人前)

大根……250g
ゆず……1/2個
しらす……20g
鳴門わかめ 水戻し後……30g
塩……小さじ1/3

作り方

- ① 大根は皮ごとすりおろし、ざるに取って水分を約半分に搾ります
- ② ゆずの皮は削ってみじん切りにし、果汁は搾っておきます
POINT! 白い部分は苦味があるので取りましょう！
- ③ 大根の搾り汁を鍋に入れて煮たたせ、小さじ2ほどの量まで煮詰めます
POINT! 煮詰めた搾り汁は砂糖やみりんの代わりとなるような甘さを引き出します！
- ④ 煮詰めた搾り汁とゆずの果汁、塩をボウルに入れ混ぜます
- ⑤ 大根おろし・ゆずの皮・わかめ・しらすを入れ、さっと混ぜたら完成です！

徳島気分でお家ごはん