

主とする魚介藻類名【キンメダイ】

材 料(2人分)

キンメダイの切り身 …………… 200g
青のり(浜名湖) …………… 30g
サクラエビ …………… 4g
サクラエビ(飾り用) …………… 4g
人参(飾り用) …………… 4g
卵(全卵) …………… 2個

(タレ)
三杯酢 …………… 200cc
水 …………… 100cc
水溶き片栗粉 …………… 大さじ2
(くさみとり)
酒、塩 …… 適量

作り方

- ① キンメダイの切り身に、うす塩をあて、10～15分おいておく。



- ② 時間がたったら酒で洗う。



- ③ キンメダイを焼く。(グリル、フライパン使用)



- ④ フライパンにオリーブ油をしき、サクラエビを入れ、



- ④ 香りがたったら最後に青のりをいれる。



- ④ 卵でそれらをとじる。



(餡作り)

- ① すこしずつの三杯酢を煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。



- ② 焼いたキンメダイの上に、卵とじをのせて、甘酢餡をかける。



(飾り人参)

- ① サクラエビ・ゆでた人参(菊にあしらった)盛り付ける。

