

【タイトル】 開聞だけ丼

【材料2人分】

オクラ 5本、長芋 100g、青シソ 3枚
カツオのたたき 200g、トマト 1/2個
麦ご飯 適量…麦は1合に大さじ1程度

みりん 大さじ2
A こいくちしょうゆ 大さじ4
しょうがのしぼり汁 小さじ1



【作り方】

- ① オクラは茹でて、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。オクラは輪切りにする。
- ② バットにAの漬けだれを入れ、スライスしたカツオのたたきをからめ、ラップをして冷蔵庫に10分程入れる。
- ③ 青シソを千切りにして水にさらしてアクを取り、水気を切っておく。
- ④ 長いもをすりおろす。
- ⑤ 麦ご飯を丼によそい、カツオのたたきをのせ、長芋のとろろ、オクラを盛り付ける。
- ⑥ 漬けだれを別の小皿にうつし、かけながら食べる。