



塩やっこ

材 料

・豆腐（1丁）・ミョウガ、青じそ、かつお節、その他適量・昆布だし（100cc）・塩（小さじ1）

作り方

- 1 昆布だしに小さじ1塩を加える
- 2 豆腐を1/4くらいに切り、器に盛り薬味をのせる
- 3 冷やしておいた塩だしを豆腐に注ぎ入れる

ゴーヤのおひたし

材 料

・ゴーヤ（1本）・塩（小さじ1）・かつお節適量・しょう油少々

作り方

- 1 ゴーヤは2つに割って種を除き1mmぐらいのスライスにする
- 2 ボールに1を入れ、上から塩をまぶし、水少々加えて、手で揉みながら、アクをとりゴーヤをしんなりさせる
- 3 ゴーヤがしんなりしたら、さらに水を加えしばらく水にさらしておく（5～10分程度）
- 4 2を水で軽くゆすいであら、手でしぼって余分な水気を切る
- 5 3を器に盛り、かつお節としょう油をかける

メカジキのクリスピー

材 料

・メカジキ（ソテー用1枚）・白ワイン、フェネル、島の塩、ブラックペッパー、小麦粉、カレー粉、粉パセリ、揚げ油、各少々・ジャガイモ（小1個）・ブロッコリー（1個）

作り方

- 1 メカジキを白ワインにつけしばらく置く。
- 2 1の水分をよく取り、薄くスライス、塩・フェネル・ブラックペッパーをふりカレー粉をあわせた小麦粉をつけ揚げ油で揚げる
- 3 トッピングのジャガイモ、ブロッコリーをゆでる
- 4 カレー粉・島の塩・ブラックペッパーを混ぜ、合わせ塩を作る
- 5 皿にメカジキ・3のトッピング・合わせ塩を盛る
- 6 合わせ塩を付けていただく