

身欠きにしんとネギの酢味噌和え

材料(4人分)

- ・身欠きにしん……………5本(米のとぎ汁につけて洗う)
- ・ネギ……………500g
- ・味噌……………50g
- ・酒……………小さじ1
- ・酢……………小さじ2



1
米のとぎ汁に浸して戻した身欠きにしんを厚さ3mmに斜め切りにする。

【ポイント】
臭みを取るために米のとぎ汁に浸す。
にしんは皮をむいておく。



2
鍋に湯を沸かし、ネギを10秒間茹でる。ザルにとって水気を切り、長さを3cmに切る。

【ポイント】
切る長さは短めにした方がいい。

3
すり鉢に味噌と酒、酢を合わせてすり混ぜる。

4
1の身欠きにしんと2のネギを3の酢味噌で和える。

