

青さのり・鰹ぶし

by みえぎょれん販売株式会社

青さのりと鰹ぶしと クリームチーズのサラダ

by 榎原秀和(産直農場酒場 てるや)

材料 ※2人分

青さのり	10g
鰹ぶし	40g
たまねぎ	半個
クリームチーズ	40g
大葉	1枚
だし汁	10cc
めんつゆ	10cc
オリーブオイル	10cc

下ごしらえ

玉ねぎをスライスして水でさらす。

つくり方

- ① ボールにだし汁、めんつゆ、オリーブオイルを入れ混ぜる。
- ② その中に、スライスした玉ねぎを3分の2、青さのり10g、鰹ぶし15g、1cm角にカットしたクリームチーズを入れて合える。
- ③ 器に残りの玉ねぎスライスを盛り、その上に大葉を立てかけて、その上に合えたクリームチーズを載せる。
- ④ 一番上に残りの鰹節を飾り付ければ出来上がり。
- ⑤ 混ぜてお召し上がりください。

ワンポイントアドバイス

味に深みのある、鰹ぶしと青さのり、素材の持つ旨味と塩分を活かして、優しい味付けで仕上げました。



青さのり・鰹ぶし

熟練の技で閉じ込めた、
たっぷりの磯の香りとうま味。



みえぎょれん販売株式会社
三重県松阪市中央町465-1



青さのりと鰹ぶしとクリームチーズのサラダ

青さと鰹節、メインにしにくい食材なので大変苦労しましたが、素材の持つ旨味が素晴らしく、それを引き出させるようにしたいと思い作りました。

榎原秀和シェフ

産直農場酒場 てるや

〒553-0003 大阪府大阪市福島区福島5-11-6

