

三種盛り

戻り鰹のいぶし造り 烏賊梅和え 果物の白酢和え

●材料● 4人分

<戻り鰹のいぶし造り>

鰹(2kg)	1/4 尾分
刻み薬味	
〔 青葱	2 本
〔 青紫蘇	4 枚
〔 土生姜	15g
一味おろし	
〔 大根	6cm
〔 一味唐辛子	適量
ポン酢	適量
<烏賊梅和え>	
するめ烏賊	1 杯
梅干し	3 個
酒(酒煎り用)	50ml
濃口醤油	15ml

<果物の白酢和え>

パパイヤ	1/2 個
梨	1/2 個
ドラゴンフルーツ	1/2 個
干し柿	1 個
松の実	4 粒
和え衣	
〔 木綿豆腐	1 丁
〔 砂糖	大さじ 3
〔 塩	小さじ 1/2
〔 薄口醤油	10ml
〔 酢	20ml
〔 豆乳	100ml
(分量外)	
塩	

●作り方●

<戻り鰹のいぶし造り>

1. 鰹は皮目を下にしておき、身の皮近くに扇形に金串を打ち、振り塩をする。
2. 皮目から火に直接あてながら強火で焼く。焼き目がついたら、身の方も焼き、表面が白くなれば氷水に落とす。
3. 冷めれば串を抜き、食べやすい大きさに切り、冷蔵庫に入れて身をしめる。
4. 青葱は小口から細かく切り、青紫蘇と土生姜はみじん切りにして青葱と混ぜる。
5. 大根はすりおろし、一味唐辛子と混ぜる。
6. 器に鰹を盛り、刻み薬味、一味おろしを添える。猪口にポン酢を入れて添える。

<烏賊梅和え>

1. するめ烏賊は下処理をし、繊維に沿って 3cm 長さの細切りにする。げそも 3cm 長さに切る。
2. 鍋に酒を入れて火にかける。煮立ったらするめ烏賊を加えてさっと煎りつける。表面が白っぽくなったらおか上げして汁気をきり、冷ます。
3. 梅干しは果肉を取り、包丁でたたく。
4. するめ烏賊、烏賊のげそ、梅干し、濃口醤油を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

<果物の白酢和え>

1. パパイヤ、梨、ドラゴンフルーツは皮をむき、約 1cm 角に切る。干し柿も約 1cm 角に切る。
2. 和え衣を作る。木綿豆腐は布巾で挟んで水分をきり、裏漉しする。すり鉢に入れ、調味料と豆乳を順に加え、そのつどよくすり混ぜる。
3. 器に果物を盛り、和え衣をかける。煎った松の実を刻んで天盛りにする。