

8/9 (水) 夏飯! さっぱりアボトマ丼 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

アボカド：大1/2個 (完熟1歩手前)

A {
 大葉：4枚
 すりおろしにんにく：小さじ1
 濃口醤油：大さじ1
 みりん：大さじ1
 オリーブオイル：小さじ1

トマト：中1個

オクラ：3本

B {
 濃口醤油：小さじ1
 バルサミコ酢：小さじ1
 オリーブオイル：小さじ1

ごはん (または酢飯)：2膳分

白ごま：少々

焼き海苔：1枚

- ① 大葉は千切りにする。みりんは電子レンジで15秒加熱して煮切っておく。ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ② アボカドは縦半分に切り種を取る。皮がついたままの状態です肉に1cm幅の格子状に切り込みを入れて、皮を裏返すようにして①のボウルに入れ、軽く混ぜ合わせて、冷蔵庫で30分浸け込む。
- ③ トマトは十字に切り込みを入れ、沸騰したお湯に30秒浸けて、冷水に取り、湯むきをして一口大に切る。オクラは板ずりして、火を止めたトマトのお湯に入れ、箸で混ぜながら40秒ほどお湯に浸けて、水気を切り、輪切りにする。
- ④ 別のボウルにBを混ぜ合わせ、③のトマトとオクラを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にごはん (または酢飯) を盛り、白ごまをふって、手でちぎった焼き海苔をのせ、②と④を盛り、残った漬け汁をかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
 またインターネット > <http://www.nbc-nagasaki.co.jp/> でもご覧になれます。