



2019年

you
me
食材提供

6/20 (木) きびなの鉄板焼きとパリッと塩だれきゅうり (オイさん)

(材料：作りやすい分量)

＜きびなの鉄板焼き＞

きびな：150g (20尾)

小麦粉：小さじ2

オリーブオイル：大さじ2

レモン：1個

塩・こしょう：各少々

(仕上げ) オリーブオイル：適量

パセリのみじん切り：少々

かつお節：少々

＜パリッと塩だれ胡瓜＞

きゅうり：1本

A { 水：100ml

塩：8g

ごま：小さじ1/2

刻みのり：ひとつかみ

おろし生姜：少々

- ① ＜きびなの鉄板焼き＞を作る。きびなは水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- ② 鍋を中火で熱して油をたっぷりひき、①のきびなを並べて焼く。
- ③ ②のきびなに焼き色がついたら裏返して、両面こんがりと焼く。
- ④ ③のきびなにレモン1/2個分を絞りこみ、塩・こしょうをして、オリーブオイルをたらし、パセリとかつお節を散らして残りのレモンを飾る。
- ⑤ ＜パリッと塩だれ胡瓜＞を作る。きゅうりはよく冷やしておく。
- ⑥ A をよく溶かして、キンキンに冷やしておく。
- ⑦ 食べる直前に⑤のきゅうりをすりこぎで叩いて粉碎し、器に入れ、上から A の塩だれを回しかけて、ごまを散らし、刻みのりをのせて、おろし生姜を添える。

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。