



9/3 (金) 鯉のたたき 赤ワインゆずぽんソース (今道 康弘さん)

(材料2人分)

鯉のたたき(切り身) : 200g

(赤ワインゆずぽんソース)

A { たまねぎ : 100g
E.V.オリーブオイル : 10g

B { 赤ワイン : 50g
チョコレート醤油 ゆず醤油かけぽん : 80g
味噌 : 15g
砂糖 : 15g

(仕上げ)

スプラウト : 適量

ミニトマト : 2個

あればゆずの皮 : 適量

チョコレート醤油 ゆず醤油かけぽん : 20g

E.V.オリーブオイル : 10g

- ① たまねぎは薄切りにして、スプラウトは根を切る。ミニトマトは輪切りにする。
- ② ソースを作る。鍋に A を入れてしんなりなるまで炒め、B を加えて、水分がほとんどなくなるまで煮る。
- ③ 器に鯉のたたきを並べて、その上に②のソースをかけ、①のスプラウトとミニトマトを飾って、あればゆずの皮をおろし金でおろし、ふりかける。香り付けにゆず醤油かけぽんとオリーブオイルをかける。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。