

長崎 築町  
なかじま

## 6/23 (木) だし玉海鮮丼 (加藤 奈美さん)

(材料 2 人分)

サーモン：2 人分 (140g)

ツナ缶 (オイル漬け)：1 缶 (70g)

ごはん：400g

A { 水：400ml ~ 500ml  
中嶋屋うまかだし混合：1 袋

(だし玉)

A のだし汁：100ml

B { 酒：大さじ2  
濃口醤油：大さじ2  
みりん：大さじ2

卵黄：2 個分

(薬味)

かいわれ菜：適量

(パリパリかつおぶし)

ごま油：適量

花かつお：適量

塩：ひとつまみ

① 鍋に A を入れて加熱し、沸騰したら中火にして 5 分ほど煮出し、火を止めて、だしを取り出す。水の量は好みで加減する。

② (だし玉) を作る。小鍋に①のだし汁 100ml と B を加えてひと煮立ちさせ、火から下ろして冷まし、2 等して小鉢に入れ、卵黄をそれぞれ 1 個ずつ加える。

③ (パリパリかつおぶし) を作る。フライパンにごま油をひいて、火をつけ、かつおぶしを加えて、パリパリと崩れるようになるまで 1 分ほど炒め、最後に塩を加えて混ぜ合わせ、小鉢に入れる。

④ 器に温かいごはんを盛り、1.5 cm 角に切ったサーモンと油を切ったツナ缶をのせ、かいわれ菜を飾って、卵黄を溶いた (だし玉) を注ぎ入れ、混ぜていただく。途中③の (パリパリかつおぶし) をトッピングして味のバリエーションをお楽しみください。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。