

## 6/1 (木) ヘムルサラダ (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

- A { 刺身 (イカ・マグロ・アジなど) : 適量  
わかめ : 適量  
いりごま : 大さじ1  
ごま油 : 小さじ2  
塩 : 少々
- B { サニーレタス : 4枚  
きゅうり : 1本  
大根 : 40g  
かいわれ大根 : 1/2 パック  
ごま油 : 適量
- (チョコチュジャン)
- C { コチュジャン : 大さじ2  
酢 : 大さじ2  
みりん : 大さじ1  
おろしにんにく : 小さじ1/2  
ごま油 : 大さじ1  
ハチミツ : 大さじ1  
濃口醤油 : 適量
- ミニトマト : 6個  
韓国海苔 : 適量  
いりごま : 大さじ1  
うずらのたまご : 2個
- ① ボウルにAを入れて、さっくり混ぜる。
  - ② サニーレタスは一口大にちぎって、きゅうりと大根は千切りにして、かいわれ大根は根を切っておく。B を冷水につけ、シャキッとさせて、食べる直前に水気を切り、ごま油を回しかけて、さっくり混ぜる。
  - ③ チョコチュジャンを作る。ボウルに C を入れて混ぜ合わせる。清潔なガラス容器などに入れて、冷蔵庫で2週間ほど保存できる。
  - ④ 器に1人前ずつ②の野菜を盛り、その上に①の刺身を盛りつけて、中央にうずらのたまごを1個割り入れ、韓国海苔を手でちぎって散らし、いりごまをふりかけて、半分に切ったミニトマトを散らし、③のチョコチュジャンを回しかけて仕上げ、食べるときによく混ぜ合わせていただく。

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/>でご覧になれます。