

青唐辛子がピリリ！ 白身魚のなめろう

素泊まり
ENJOY HOME
ORIGINAL
めちゃうま
レシピ



ピックアップ食材



島唐辛子

材料

- ・白身魚 ... 50g
(シイラその他目鯛・キンメ・メジナ・イサキなど)
- ・長ネギ ... 10g
- ・おろし生姜 ... 5g
- ・味噌 ... 25g
- ・ほりにし ... 適量
- ・島唐辛子 ... 2本
- ・大葉 ... 2枚
- ・万能ネギ

手順

- ① 万能ネギは小口切りにする。
- ② 白身魚は皮を引いて刻む。
- ③ 島唐辛子、長ネギは小口切りにする。
- ④ まな板の上で②、③、おろし生姜、味噌を一緒にして包丁でたたく。
- ⑤ ボウルにうつして「ほりにし」をふりかけてゴムベラで混ぜる。
- ⑥ 器に大葉を1枚を敷き、⑤の半量を小高く盛り、①を上からかけて出来上がり。

※温製の場合は牛乳を少し減らす