

メニュー : 真あじの生春巻き冷や汁風味																															
氏名	塩田和裕	年齢	37才																												
職業又は学校名	宮崎調理製菓専門学校	性別	男性																												
<p>材 料 (4人前)</p> <table> <tr> <td>真あじ</td> <td>2尾</td> <td>しょうが</td> <td>1片</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>1 / 2本</td> <td>みそ</td> <td>100_g</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>1 / 2本</td> <td>ゴマ</td> <td>20_g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>1 / 4本</td> <td>砂糖</td> <td>40_g</td> </tr> <tr> <td>みょうが</td> <td>2個</td> <td>さしみしょうゆ</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>春雨</td> <td>50_g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ライスペーパー</td> <td>4枚</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				真あじ	2尾	しょうが	1片	人参	1 / 2本	みそ	100 _g	きゅうり	1 / 2本	ゴマ	20 _g	大根	1 / 4本	砂糖	40 _g	みょうが	2個	さしみしょうゆ	適量	春雨	50 _g			ライスペーパー	4枚		
真あじ	2尾	しょうが	1片																												
人参	1 / 2本	みそ	100 _g																												
きゅうり	1 / 2本	ゴマ	20 _g																												
大根	1 / 4本	砂糖	40 _g																												
みょうが	2個	さしみしょうゆ	適量																												
春雨	50 _g																														
ライスペーパー	4枚																														
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 人参・きゅうり・大根を桂剥きにして千切りする (みょうがは千切り、しょうがはみじん切り) ② アジ2尾を3枚おろしにする ③ アジ1尾を軽く焼く ④ すり鉢でごま → 焼いたアジ → みそ (砂糖を入れる) の順にする ⑤ すった④をすり鉢ごと火で炙る (少しこげ目がつくまで) ⑥ もう1尾のアジをたたきにして、みじん切りにしたしょうが・少量 (お好み) のさしみしょうゆを混ぜる ⑦ ライスペーパーを湯で戻す ⑧ ライスペーパーに千切りした野菜・焼きみそ・たたきを包む ⑨ 余った焼きみそを少量の湯で溶かしタレにする。 																															
<p>コツ : みそは焦げ目をつける (香りが出ません)</p>																															