

『地元産のブリや昆布、  
野菜を使った料理』

『ブリのソテー 味噌ソースかけ』

【材料】4人分

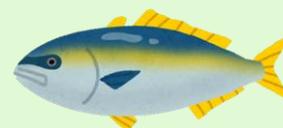
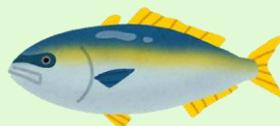
ブリの切り身(70g前後) ……4枚  
 塩 ……少々  
 黒こしょう ……少々  
 エキストラバージンオイル  
 ……大さじ4  
 小ねぎ(小口切り) ……大さじ2  
 レタス ……40g  
 ミントマト ……8個

【味噌ソース】

味噌 ……大さじ2  
 みりん ……大さじ2  
 日本酒 ……大さじ4  
 エキストラバージンオイル  
 ……大さじ4

【作り方】

- ① ブリは食べやすい大きさにカットし、塩、黒こしょうを軽く振り5～10分おき、オリーブオイルをかけて馴染ませる。(半日位おくとなお良い)
- ② フライパンを熱し、ブリを焼く。
- ③ 鍋に味噌、みりん、日本酒を入れて火にかけ、ペースト状にし、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- ④ 皿にブリを盛り、③のソースをかけてから、お好みで小ねぎをちらす。付け合わせに、レタス、ミントマトを添える。



# 『地元産のブリや昆布、 野菜を使った料理』

### 『ラップおにぎり』



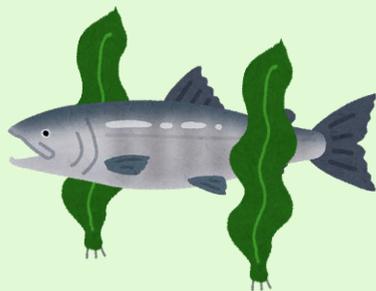
昆布風味・鮭風味の  
2とおりの味を  
お好みで！！

#### 【材料】4人分

ご飯 ……480g  
カット昆布 ……2g  
昆布かつお ……3g  
白ごま ……2g  
鮭フレーク ……20g

#### 【作り方】

- ① ご飯を2等分する。
- ② カット昆布をさっと水洗いし、水気をきる。
- ③ 2等分したご飯のうち片方に、カット昆布、昆布かつお、白ごまを混ぜ合わせ、ラップに包んで握る
- ④ 残り半分のご飯に、鮭フレークを混ぜ合わせ、ラップで包んで握る。



### 『昆布とチーズの野菜サラダ』



#### 【材料】4人分

レタス……60g  
きゅうり……1本  
さけるチーズ……25g  
缶詰みかん……8粒  
カット昆布……5g  
フレンチドレッシング……大さじ2

#### 【作り方】

- ① レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ② きゅうりは洗って、ラップをかけ、叩いて食べやすい大きさにする。
- ③ さけるチーズは細かく裂く。
- ④ カット昆布は洗って水気をきる。
- ⑤ ①～④を混ぜドレッシングをかけ、みかんを添える。

