



あじと香味野菜のたたき

身近な素材を使った、簡単な刺身アレンジです。薬味と和えることで、涼しげでさっぱりした味になります。



カロリー
47 kcal
(1人分)

調理
時間
約10分

材 料 (4人分)

あじ(3枚おろし)……4枚

大葉……4枚

みょうが……1/2個

しょうが……1片

長ネギ……5cm

たれ

だし汁……大さじ1.5

しょうゆ……大さじ2/3

酢……大さじ2/3

作り方

1

あじは斜め細切りにする。



2

大葉、みょうが、しょうがをせん切りにし、水にさらす。長ねぎは白髪ねぎにする。



3

1と水分をよく切った2を混ぜ合わせ、器に盛る。



4

たれの材料を混ぜ合わせる。たれをかけていただく。



栄養価

- あじの不飽和脂肪酸、お酢の抗酸化物質は、生活習慣病予防の2大重要要素です。
- 大葉、しょうが、みょうがなどの「薬味」には解毒作用があり、魚介類との組み合わせは理にかなっています。刺身には欠かせない、わさびやつま(大根けん)、すだちなどの柑橘類の果汁も、解毒や消化を助ける働きがあります。古くから魚介類の生の身を好んで食べた、先人の知恵ですね。

ワンポイントアドバイス

たれは酢醤油をだし汁でのばした、「だし酢醤油」です。だしで伸ばすことで、物足りなさを感じることなく、しょうゆの使用量を控えることができます。減塩したい方にオススメです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。