



ハマチの漬け丼

・材料 (4人分)

ハマチ(刺身用サク)	…400 g
ご飯	…丼4杯分
卵	…4個
すりごま	…少量
細ネギ	…少量
きざみのり	…少量
わさび	…少量
〈タレ〉	
たまり(刺身)しょうゆ	…大さじ2
濃口しょうゆ	…大さじ2
みりん	…大さじ3
酒	…大さじ1
かつお節	…5g

・作り方

- ① タレを作る。小鍋に酒、みりんを入れ火にかけて、アルコールをとばす。しょうゆを加えてひと煮立ちしたら、火を止めてかつお節を入れて冷ます。
- ② ハマチを薄くそぎ切りにして、わさびを溶いたタレの中に10分ほど漬ける。
- ③ 丼にご飯をつぎ、真ん中をくぼませる。ハマチをくぼみの周囲に並べて、中央に卵黄を入れる。
- ④ ネギ、ごまをふり、②のタレをかける。きざみのりをのせて出来上がり。

★ここがポイント★

- タレの割合(たまり1:濃口1:みりん1.5:酒0.5)を覚えておくと便利。
- 卵の代わりに山芋のすりおろしを使ってもおいしい。
- サクが無ければ。刺身を使うとよい。