



ハマチの味噌タタキ丼

・材料 (4人分)

ハマチ	200g (上身)
(A) 大葉	2枚
ミョウガ	1個
ショウガ	5g
細ネギ	4本
味噌	30cc
スダチ	1個
長芋	50g
うずらの卵	4個
海苔	1/4枚
ご飯	どんぶり4杯分

- ・(A)はみじん切り
- ・スダチは4等分
- ・長芋は皮をむき、粗くたたく
- ・海苔は切っておく

・作り方

- ①ハマチを出刃包丁などでたたく。
- ②(A)と味噌を加え、さらにたたく。
- ③器にご飯を盛り、②を上のにせる。
- ④長芋、細ネギを盛りつけ、中央にうずらの卵をのせ、海苔をかざる。
- ⑤好みでスダチを絞り、混ぜながら食べる。