



泊いゆまち賞



ラジオネーム **seazoo (シーズー)** さん

サーモンの みぞれ しゃぶしゃぶ

(平成25年2月28日放送)

コメント

脂ののったサーモンと大根おろしの組み合わせが最高!他にも、ぶりや白身魚でもどうぞ。ポン酢が合います!!

●材料(お好みの分量で)

- ・鮭(刺身用) <しゃぶしゃぶ鍋ベース出汁>
- ・水菜
- ・レタス
- ・えのき茸
- ・かぶ
- ・人参
- ・水.....1ℓ
- ・昆布.....2枚
- ・大根おろし.....1/2本
- ・塩.....小さじ2

●作り方

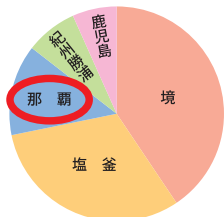
- ①具材は食べやすい大きさにそれぞれカットする。
- ②大根は卸し金でおろす。(汁ごとすべて使用する)
- ③昆布を水に浸し、30分程度置き、鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。その後、塩を加え再沸騰させたところに大根おろしを入れベース出汁を作る。
- ④しゃぶしゃぶにしてポン酢等でお召し上がり下さい。

試食コメント サーモンの脂っこさを大根おろしが絶妙に消してくれてサッパリと食べられますね! ポン酢に紅葉おろしを入れてもいいかもしれませんね。

沖縄のまぐろ情報-2

那覇市の生鮮まぐろの漁獲量は、全国3位!

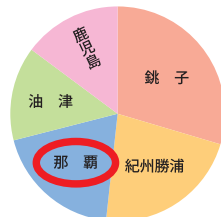
漁港別
まぐろ水揚げ量
ランキング



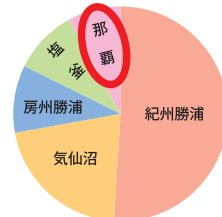
[クロまぐろ]



[メバチまぐろ]



[キハダまぐろ]



[ビンナガまぐろ]

※平成21年度 生鮮マグロ漁港別水揚げ量・農林水産省産地水産物流通調査より作成