

四日市海上保安部 巡視艇あおたき

~~スタミナ海鮮丼・みそ汁~~



材料（4人前）

【スタミナ海鮮丼】

- ・サーモン（サク） ・ハマチ（サク） ・マグロ（サク） ・いか（サク）
…各150g
- ・温泉卵…4個
- ・酒…大さじ2
- ・きざみのり…10g
- ・おろししょうが…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ8
- ・ごま油…大さじ1
- ・みりん…大さじ2
- ・コチュジャン…お好みの量
- ・ご飯…どんぶり4杯分

【みそ汁】

- ・水…640ml
- ・みそ…60g
- ・乾燥わかめ…4g
- ・えのき…1束
- ・昆布…2～3欠片
- ・鰹節…5g

作り方

【スタミナ海鮮丼】

1. サーモン、マグロ、ハマチを削ぎ切りで、薄く切る。
2. いかを2mm程度の厚さに切る。
3. しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、ごま油、コチュジャンを合わせてたれを作る。
4. ご飯をどんぶりに盛り、きざみのりを全体的にふりかけ、その上に各刺身を盛り付ける。
5. 真ん中に温泉卵をのせて、3のたれをかけてできあがり。

【みそ汁】

1. 鍋に水を入れ、昆布を加え沸騰させる。
2. 沸騰した後、火を止め、鰹節を加える。
3. 約15分待ち、昆布、鰹節を鍋から取り除く。
4. えのきを加え、沸騰させた後、火を止める。
5. 乾燥わかめを水で戻し、水気を切る。
6. みそを溶き、わかめを加えてできあがり。

<ポイント>

1. 刺身は断面が大きくなるよう、角度をつけて切ると舌触りと見栄えがよくなります。
2. 温泉卵をのせやすいよう、ご飯の真ん中に窪みを作ると安定します。
3. コチュジャンの量で辛さを自分好みに調節してください。