

日本酒に合う

アジとパクチーの エスニック風お刺身

材料

アジ(お刺身用) 1匹分
パクチー(みじん切り) 適量
レモン(輪切り) 1枚
A ー あら塩 少々
ごま油 少々

簡単な作り方

- 一、アジは骨を取り、食べやすい大きさに切る。
- 二、皿に(一)を盛り、Aをかけてパクチーを盛り、レモンを添える。
- 三、(二)レモンは、いただく時に絞る。



焼酎に合う

フレッシュトマトの 麴しようゆかけ

材料

トマト

小2個

麴しようゆ

適量

※麴をしようゆに漬け込んだ
常備調味料

簡単な作り方

- 一、 トマトは湯剥きして
4等分に切る。
- 二、 (一)を皿に盛り、
麴しようゆをかける。



ビールに合う

厚揚げと色々きのこの ごまポン酢炒め

材料

厚揚げ(ちぎる) 2〜3個

お好みのきのこ(食べやすい大きさ)

100g

長ねぎ(斜め薄切り) 1/2本

ごま油 大さじ1

ポン酢 大さじ1/2強

みりん 大さじ1/2

白すりごま 大さじ1/2

簡単な作り方

一、フライパンにごま油を熱し
具材を炒める。

二、(一)にポン酢・みりんを
加えて炒め合わせ、
白すりごまを加える。



日本酒に合う

豆腐と山芋の 卵黄しょうゆかけ

材料

絹豆腐（大き目にスプーンですくう）

$\frac{1}{2}$ 丁

長芋（すりおろす）適量

大葉・みょうが（みじん切り）適量

卵黄のしょうゆ漬け 1 個

※卵黄をしょうゆに1日浸した物

簡単な作り方

一、器に豆腐を盛り、

ながいも・卵黄をのせて

大葉・みょうがを添える。

二、全体を混ぜていただく。



白ワインに合う

グリーンサラダと ジューシーチキンのサラダ

材料

好みの野菜 適量

長ねぎ(斜め薄切り) 1/2本

サラダ油 適量

鶏もも肉 150g

A 鶏肉の5%の塩と砂糖

ごま油 大さじ1

好みのドレッシング 適量
(和風が合う)

簡単な作り方

一、鶏肉は小さめの容器にAと

かぶるくらいの水を加えて

半日以上冷蔵庫で休ませる。

二、サラダ油を熱し、

長ねぎを色よく揚げる。

三、(二)の鶏肉の水気をふき取り、

フライパンにごま油を熱して

じっくりと焼き、食べやすい

大きさに切る。

四、器にお好みの野菜・(二)・(三)を

盛り、ドレッシングをかける。

