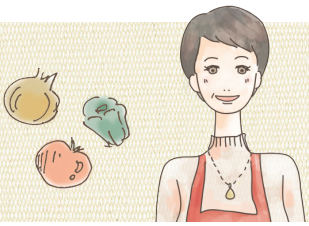
徳永睦子先生考案

女性のきれいを養うレシピ



からだを養うレシピ

No.5

アジの鬼おろし和え柚子風味

舌触り抜群な大根おろしに
柚子と青じそで
さわやかさをプラス♪
お酒のおつまみにもぴったり

材料

4人分

・アジの干物	2枚	・青しそ	2枚
・大根	1/3本	・塩	適量
・柚子	1個		

作りかた

1. アジの干物はふっくらと焼いて、荒くほぐし、柚子を少々振りかける。
2. 大根をきれいに洗って皮ごと「鬼おろし」でおろす。
3. ②に柚子を絞り加えて、塩を少々ふりかけ味を調整する。
4. ①を③にあえて、青じそを手でちぎり、柚子の皮の千切りを散らして混ぜ合わせ柚子風味仕立てにする。