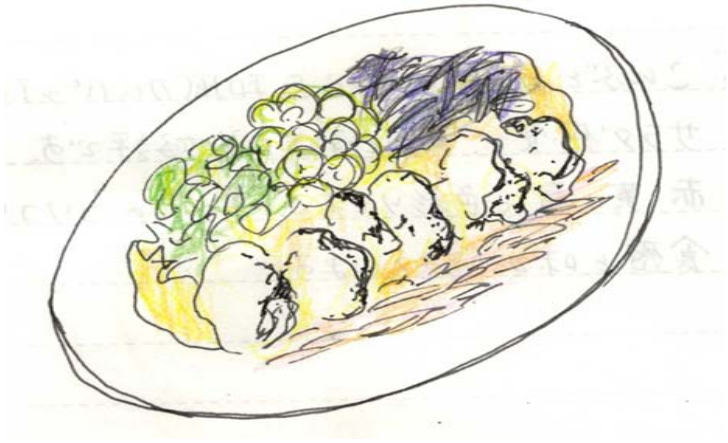
５．その他（１１品）

⑦真つぶとコンブの黄身酢合え　（作成者：北広島市）



【材料：４人分】

真つぶ	４個	きゅうり	２本
塩	少々	乾燥わかめ	５ｇ
酢	少々	刻み昆布	10ｇ

（梅肉黄身酢）

大葉	８枚	酢	大さじ1と1/2
卵黄	２個	塩	少々
梅干し	４個	みょうが	１個
みりん	大さじ2		

1. 真つぶは下処理した後、食べやすい大きさに切り、塩少々を入れた湯にさっとくぐらせ、酢を軽くふって冷やします。
2. きゅうりは板ずりして小口切りにし、塩水につけて、しんなりしたら洗って絞っておく。わかめと昆布は水で戻し、水気を切っておく。
3. 梅肉黄身酢を作る。大葉は千切りにして水にさらす。梅干しは種をとり包丁で叩く。
4. 小鍋に卵黄を入れてほぐし、みりん、酢、塩を加えて湯煎にかけながら混ぜ、とろみがついたら冷やしておきます。
5. 器に【1】、【2】、わかめ、昆布を盛り、【4】に【3】を加え混ぜたものをかけ、千切りにしたミョウガを飾って完成。

【ワンポイント】

ぷりぷりの真つぶに、日高の昆布を加え、梅の赤、卵黄の黄、大葉の青で、彩りもきれいな酢であえました。卵黄入りの酢は味もまろやかで、真つぶの美味しさが一層引き立ちます。ヘルシーでお酒のさかなにもぴったりです。