

蛇腹胡瓜の山芋土佐酢

材 料：	胡瓜		6本
	長芋		1/3本
	海老		10尾
	昆布		10cm程度
調味料：	土佐酢		300cc
	本くず		大さじ1と1/2
	塩		少々
	生姜絞り汁		1かけ分



下準備： ・ 胡瓜を蛇腹に切り、海水程度の塩水に昆布を入れつける。

* 蛇腹切り ・ 胡瓜の太さの半分まで斜めに細かく包丁目を入れ、半回転させ、同じように包丁目を入れ蛇腹状にする。



- ・ 長芋・・・包丁の裏でたたく。【写真7】
- ・ 海老・・・たたく。

作り方：

① 海老を酒炒りにする。【写真8】

* 鍋に酒50cc塩ふたつまみを入れ、火にかけ炒る。水気を取っておく。

② 土佐酢を火にかけ沸騰したら、水で溶いた本くずを少しずつ加える【写真9】

③ 土佐酢が沸騰したら火を止め冷やす。

④ 完全に冷めたら生姜汁を加え、山芋・海老を入れ冷蔵庫で冷やす。【写真10】

⑤ 蛇腹胡瓜を切り器に盛り付け【写真11】、④をかけ出来上がり。

土佐酢の作り方

水1200cc
薄口醤油300cc
濃口醤油60cc
砂糖210cc
みりん150cc
酢360cc
昆布1枚
鰹節(出汁パック)

上記の材料を鍋に入れ火にかけ沸騰させる。沸騰したら火を止め冷ます。



【写真7】



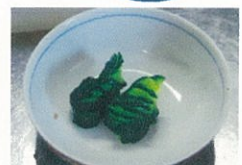
【写真8】



【写真9】



【写真10】



【写真11】

赤玉葱のドレッシング

材 料：	赤玉葱		小5個
	豚肉		200g
	玉ねぎ		1～2個
	にんにく		1かけ
調味料：	元酢		2カップ
	油		適宜
	塩		大さじ1/2
	コショウ		少々
	薄口しょうゆ		20cc



作り方：

① ドレッシングを作る。

赤玉葱をすりおろし、元酢を入れ混ぜる。

塩・コショウ・薄口しょうゆで味を調え、オイルを加える。



② フライパンに油をひきにんにく（みじん切り）を炒め、豚肉を入れ塩・粒コショウで味をつける。

③ 水にさらした薄切り玉ねぎを皿に盛り、豚肉をのせ、ドレッシングをかけて出来上がり。