



料理：笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影：竹内章雄

1 人分 304kcal 塩分 1.3g ▷ 15 分*の時間は除く

ブリのたたきネギだれ



◆材料（2 人分）

ブリ（刺し身用、さく）…150g
長ネギ…1 本
ダイコンおろし…大さじ 2
ゴマ油…大さじ 1
一味唐辛子…少々
塩…少々
A 砂糖…大さじ 1
しょうゆ…大さじ 3
酢…大さじ 5

＜作り方＞

- ①ネギはみじん切りにしてボウルに入れ、ダイコンおろしとAを加えて混ぜる。
- ②ブリは塩を振る。フライパンにゴマ油を中火で熱し、表面だけさっと焼く。粗熱がとれたら*一口大に切り、器に盛って①を好みの量かけ、一味唐辛子を振る。