

タコ魚醤 たこと納豆のカクテキ茶漬け



材料 (1人前)

- | | | | |
|--------------|---------|---|-------|
| ◎たこスライス…………… | 5g×3枚 | ◎ご飯…………… | 茶碗1/2 |
| ◎ひき割り納豆…………… | 1/4 P/C | ◎玉アラレ…………… | 少々 |
| ◎カクテキ…………… | 20g | (A)〈タレ〉・軟白ねぎ(粗みじん)5g・白ガリ(粗みじん)2枚(3g)・タコ魚醤小さじ1 | |
| ◎オクラ…………… | 1/2本 | (B)〈茶漬け出汁〉・出汁120cc・塩少々・緑茶少々 | |
| ◎白ゴマ…………… | 少々 | | |

作り方

- ①たこは0.5cm幅に切り、カクテキは0.5cm角のサイの目に切ります。オクラは塩でもんで毛を取り、茹でて長さ2cm×幅0.5cmに切ります。
- ②①とひき割り納豆と(A)を混ぜ、茶碗にご飯を盛り、その上のにのせて白ゴマ、玉アラレを散らします。
- ③(B)を吸物の塩加減にして、上から茶碗に注ぎます。



ここがポイント

カクテキ(大根キムチ)はサクサクとした歯ざわりと唐辛子の刺激、独特の酸味、旨味が特徴。そのカクテキに負けない醤油味には、タコ魚醤がベストです。お茶漬けも立派な一品になります。また、ホッキ・ウニの魚醤を使用しても美味しくいただけます。

レシピ開発者:日本料理講師 住吉弘就

