

信州大王イワナのたたきサラダ仕立て りんご味噌ドレッシング

【 材 料 】 (4人前)

| | |
|-----------|----------|
| 大王イワナ | 上身(120g) |
| 信州高原レタス | 20g |
| 信州ガブリエル | 8g |
| 佐久プルーン | 8粒 |
| 信州からし菜 | 20g |
| 信州スィッチャード | 8g |
| 信州パピリーフ | 8g |
| 信州姫人参 | 2本 |

～信州りんごドレッシング～

| | |
|----------|------|
| オリーブオイル | 20cc |
| りんご(長野産) | 50g |
| 合わせ味噌 | 50g |
| かつお出し | 40cc |
| 高野豆腐 | 15g |
| ふき味噌 | 10g |
| 万能ねぎ | 少々 |
| 薄口醤油 | 少々 |
| 砂糖 | 7g |

【 作り方 】

- ① 大王イワナはきれいに水洗いして三枚に卸し皮をひき、皮面にうす塩し軽く焼き目をつけ氷水に漬け良く冷やしてから水気をとって、1切れ10gで3切れ(30g)1人前を目安にする。
- ② ①のサラダの材料をそうじして各野菜をカットし筥にあけ水きりを十分する
- ③ ②の食材(リーブオイルを除いたもの)を鍋に入れ弱火で円楽味噌の要領でしゃもじで良く練る
15分位練ったら粗熱をとりリーブオイルで硬さを調節してりんご味噌ドレッシングとする
- ④ 器に葉野菜をひき大王イワナを3枚盛り付け、りんご味噌ドレッシングをかけ仕上げに彩野菜を散らして完成します。