

レシピ1 りきゅう 鮭の利休揚げ

★「利休揚げ」とは、白ごま又は黒ごまを衣にして揚げた料理のことで、茶道家千利休せんりのきゅうが好んだとされるごま料理に由来する名称です。ごまを衣にして揚げる香ばしさが魅力の人気メニューです。お好みの魚や鶏肉などでもおいしいです！



【材料】4人分

生鮭 40g	4切れ
☆しょうゆ	小さじ2
☆みりん	小さじ 1/3
☆酒	小さじ 1/2
☆三温糖	小さじ2
☆白いりごま	小さじ1強
☆黒いりごま	小さじ1強
片栗粉	適量
揚げ油	適量

（作り方）

- ① ☆の材料を混ぜ合わせる。
- ② 鮭に①をまぶす。
- ③ ②に片栗粉をつけて、揚げ油で揚げる。

※下味に砂糖が入るため、焦げやすいので注意してください！

レシピ2 ごぼう ごぼうサラダ

★白ねりごまが入っているので、味にコクが出て、おいしく仕上がります。ちくわもいいアクセントになります。

【材料】4人分

ごぼう	100g
にんじん	25g
コーン	40g
ちくわ(生食用)	25g
きゅうり	25g
☆マヨネーズ	大さじ2
☆しょうゆ	小さじ1
☆白ねりごま	小さじ1
☆こしょう	少々

（作り方）

- ① ごぼう、にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ② ①をゆでる。コーンもゆでておく。
- ③ ちくわは、縦半分に切り、5ミリ幅位に切る。
- ④ きゅうりは、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ⑤ ☆の調味料を混ぜ合わせ、②～④の材料を和える。