



<材料> 4人分

しめさば 半身  
 生麩 (よもぎ) 1/4個  
 A だし汁 1/2 カップ、薄口醤油、  
 みりん各少々)  
 きゅうり 1本  
 塩少々  
 A おから 70g  
 卵黄 1個  
 酢 大さじ2  
 砂糖 大さじ1  
 塩 小さじ1/2  
 木の芽

<作り方>

1. しめさばは5mm幅に切る。
2. 生麩は5mm角に切り、Aでさっと煮る。
3. きゅうりは薄切りし、塩少々し、暫く置き、水けを軽く絞っておく。
4. Aをボールに入れ、湯せんにかけて、おはし5本くらいで5~6分炒る。
5. 4.を冷まし、1.2.3.を入れ、和え、器に盛り、木の芽を天盛りする。