

野菜の土佐づけ

土佐（高知県の昔の名前）の特産品がかつおぶしなので、かつおぶしを使った料理には「土佐」という名前が使われることがあります。

かつおぶしと塩昆布が入っているので、うまみがプラスされ野菜がとても食べやすくなります。



材 料 4人分

・キャベツ	1/6玉（1cm幅細切り）
・きゅうり	1本（2mm輪切り）
・塩昆布	5g
・いりごま	小さじ2
・かつおパック（小）	1袋
・こいくちしょうゆ	少々

作り方

1. キャベツは、さっとゆでて冷ます。
2. きゅうりは塩（分量外）をふり、水けをしぼる。
3. キャベツときゅうりを、塩昆布、いりごま、かつおぶしで和える。
4. 味をみてから、こいくちしょうゆを加え、味を調える。



- ☆ キャベツやきゅうり以外にも、はくさいやもやしなどで作ってもおいしいです。にんじん、だいこん、かぶなどの根菜類もよく合います。うすく切って、さっとゆでるか、塩をふって水けをしぼるかして、和えてください。
- ☆ いりごまとかつおぶしは、フライパンで炒ってから使うと、味が格段に良くなります。
- ☆ ごま油を少し加えて、ナムル風の味つけにしても良いですね。