

焼きイワシとそうめんジュシがけ

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(1尾)
- ②そうめん1束(50g)
- ③ミニトマト(1個)
- ④大葉(1枚)
- ⑤梅干し(1個)
- ⑥板ゼラチン(5g)
- ⑦塩(適量)

【ジュレ用だし】

- ⑧水(200cc)
- ⑨鶏ガラスープの素(小さじ2)
- ⑩醤油(小さじ1)



●作り方

- 1 マイワシを三枚おろしにして塩をふり、焼く。
- 2 板ゼラチンが全て浸るように氷水を入れてふやかす。(約10分)
- 3 ⑧～⑩を火にかけ、70℃くらいになったら、ふやかした板ゼラチンを入れて溶かす。
- 4 3 をステンレスのボウルやバットに入れて、氷水で約10分冷やし固める。(中に水が入らないように注意)
- 5 冷やし固めている間に、ミニトマト、大葉、梅干しをカットする。
- 6 そうめんを茹でて水で締め、水気を切って器に盛る。
- 7 そうめん に 4 をスプーンなどで崩して盛り、他の食材も盛る。

●ココがポイント！

だしはめんつゆでも大丈夫ですが、調整してください。