

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名 薩摩の風薫るヤムウンセン風サラダ

名前 (ニックネーム) 久木田仁美

所在地 (県名) 鹿児島県

ポイント

鰹節を焦がさないようじっくり弱火で炒め上げ、ニンニクの香りをうつします。和風出汁などに使われる鰹節をエスニックにアレンジしてみました。これからやってくる鹿児島の暑い夏に打ち勝つ、爽やかな一皿を考えてみました。

材 料

鰹節 10cm程度
赤唐辛子 1/2本
くずきり 20g
パクチー 1/2束
レモン果汁 大さじ2
ごま油 小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)小さじ1/2
ニョクマム 大さじ1
ニンニク 1/2かけ
オリーブオイル 大さじ1

作り方

1. 鰹節(鹿児島食材)を5mm角に切る。赤唐辛子は種を取り除き、薄い輪切りにしておく。ニンニクは薄くスライスする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニク、赤唐辛子を火にかけて、香りが立ったら鰹節を弱火でじっくり炒める。
3. パクチーはざく切りに食べやすく切る。くずきりは茹でておく。
4. 炒めた鰹節、パクチー、くずきりを全て混ぜ合わせ、レモン果汁、鶏がらスープの素、ごま油、ニョクマムを加えて和える。よく冷やしていただく。