

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 かごんま詰め合わせ出汁茶漬け

名前 (ニックネーム) ちほんぬ。 様

所在地 (県名) 鹿児島県

ポイント

鯛茶漬けを食べたいなと思った時に、鹿児島
の魚でも美味しくなるんじゃないかとひらめ
きました。

それにお土産屋さんで売られている瓶詰めの
茶節を使用するので簡単です。指宿・枕崎の
茶節、垂水のカンパチ、ブリ、霧島の大葉な
ど県内各地の美味しいものを集めた一品です。

材 料

カンパチ・ブリの刺身 5枚ほど
茶節 大さじ1くらい
水 200ccくらい
ごはん お茶碗1杯分
大葉の千切り 適量

★
しょうゆ 大さじ1
すりごま 大さじ1
みりん 小さじ1
おろししょうが 小さじ1/2

作り方

1. ★すべて合わせて混ぜ、ジップ
ロックに入れた刺身にかけ、よく
揉み込む。一晩冷蔵庫で寝かせ
る。
2. 鍋に、茶節と水を入れひと煮立ち
させる。
3. ごはんに、カンパチとブリの刺身
を交互に乗せ、大葉、お好みで白
ごま、刻み海苔をかける。
そして2をかけて完成。