

# レンコンとサーモンの柚子味噌添え

丸ごと大豆粉末「豆汁生活」で作った白味噌を使います。  
和の素材ながら、モッツァレラチーズやサーモンにもよく合います♪

## ■材料（4人分）

- ・ レンコン・・・200g（太め約一節）
- ・ 酢・・・・・・・・・・適宜
- ・ サーモン・・・・・・・・100g
- ・ ミニトマト・・・・・・・・8個
- ・ 昆布出汁・・・・・・・・50g
- ・ 柚子汁・・・・・・・・大さじ2~3
- ・ 柚子の皮（すりおろす）・・・少々
- ・ 和の玄米オイルまたはEVオリーブオイル  
・・・・・・・・大さじ2
- ・ 白味噌（豆汁味噌）・・・・・・・・100g

（白味噌のレシピはこちら↓↓↓

<http://www.ribblelife.com/recipe/toj.html>）



## ■作り方

1. レンコンは皮をむき、縦に4~6等分し、一口サイズの乱切り、あるいは薄切りにする。  
切ったらすぐ水に放して変色を防ぐ。
2. 湯を沸かし、酢を湯の1割加え、レンコンの歯ごたえが残る程度にさっとゆでる。  
冷水に入れて、粗熱を取り、水切りして冷蔵庫で冷やす。
3. ソースを作る。  
白味噌を昆布出汁でのばし、柚子汁、柚子皮、和の玄米オイルを加えてよく混ぜる。
4. 冷やした2を3で和えて、サーモン、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

## ■メモ

お正月料理の材料のレンコンと茹でたコラーゲンでタコを和えて、おせちの箸安めにいいですね。