

トマト・オクラ みょうがの土佐酢和え

○ 材料 ○ 2人分

- ・ トマト 小玉 2コ (湯むきする)
- ・ オクラ 4本 (ヘタの部分とカットしポイル)
- ・ みょうが 2コ

土佐酢の作り方

- ・ 出汁
 - ・ 酢
 - ・ みりん
 - ・ うすくちしょうゆ
- * 出汁・酢・みりん・うすくちしょうゆ
3:1:1:1を鍋に入れて
火にかける 沸いたら火を止めて冷ます

1. みょうがの酢漬けを作ります。

みょうが 2コを鍋に水を入れ沸騰したら、みょうがを入れ色が変わったらザルにあげ、あついまま、みょうがと土佐酢に入れる (みょうがの赤色が鮮やかです)

2. 湯むきしたトマトを4等分にカットし、ポイルしたオクラと土佐酢に漬けてみょうがをお皿に盛り食べる直前に、土佐酢をまわしかける

- ・ あっはくナマリがちな酢の物を美味しくできるすぐれものです。