

お料理 クリップ

おいしく防ぐ熱中症

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

サケとアボカドの
冷やしだし茶漬け

水分とミネラルをきちんと補給。
塩こうじに漬けたアボカドのまろやかさと
サケの旨味を、サラサラと味わって。



■材料 (4人分)

ご飯……………茶碗4杯分
アボカド……………1個
サケ(甘塩)……………2切れ
海苔、炒りゴマ…各適量
ワサビ……………適宜

A 塩こうじ……………大さじ1
レモン汁……………小さじ1

B だし汁……………800^{ミリ}ℓ
薄口醤油……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2

→ 冷やしておく

ポイント!



ポリ袋を使えば、少量の塩こうじでも全体に行き渡る



■温めただしで食べても美味。塩こうじ漬けのアボカドは、そのままおつまみにもなります。