

～ノリのレシピ～

【マグロと山芋の花巻丼】

※江戸時代、海苔のことを磯の花と呼んだ。

■材料（二人分）

- ・ マグロ刺身 10 切れ
- ・ 山芋 5 cm
- ・ 焼き海苔 1 枚
- ・ 料理酒 大さじ 2
- ・ 醤油 大さじ 2
- ・ 練りわさび 小さじ 1
- ・ ご飯 丼 2 杯



■作り方

- (1) 料理酒は鍋で煮切り、火を止めて醤油を加える。
- (2) マグロは 1.5 cm 角に切り、冷ました①大さじ 1 で下味をつけておく。
- (3) 山芋は皮を剥き、1.5 cm 角に切っておく。
- (4) 器にご飯を盛り、その上に (2)、(3) を混ぜながら盛り込み、焼き海苔をよく揉んで振りかける。
- (5) 残りの (1) にわさびを溶かして (4) にかけてながら食べる。