

## ここがポイント！



九州地方では「アゴだし」として使われるほど旨味の強いトビ魚。淡白で弾力のある身はお刺身が最高の食べ方。七寶のトビ魚は目利きの仕入人が厳選した鮮度抜群の上級品。ことに生月のトビ魚は身の締まりが格別で噛むほどに甘みが出てきます。このどんぶりではトビ魚を食べ易くタタキにするので旨味が前面に引き出されます。たっぷりの薬味と混ぜて、長芋とオクラのシャキシャキした食感と共にご賞味ください。

## 材料 2人前

トビ魚刺身用	2人前
ごはん	茶碗2杯分
*正油	大さじ2
*酒	小さじ2
●万能ネギ(小口切)	3~4本
●ショウガ(みじん)	1/2片
●ミョウガ(みじん)	1本
●青シソ(せん切り)	3~4枚
長芋	4~5cm
オクラ	5~6本
カツオ節	適量
正油	適量

## 私の工夫

## 作り方

1. トビ魚は粗くたたいておく。
2. ボールに①と\*を入れ混ぜ合わせ5分程おく。
3. 長芋は皮をむき、包丁でたたいておく。
4. オクラはレンジ又は熱湯でサッと熱を通し、冷水にとり、小口切りにしておく。
5. 器にごはんを盛り。②~④と●の薬味をのせ、カツオ節としょうゆをかけ、混ぜながらいただく。