

# 簡単な料理 vol.1

## ・・・伊賀屋の賄い・・・

編集担当：理事 事務局次長 浅井 啓吉

# 其の1 ＊ ＊旬の味わい ＊ ＊ ・・・カツオと新茶のお茶づけ・・・

- ① 材料・・・カツオの刺身 新茶 醤油 生姜 白米
- ② 丼に半分程度(お好みで)入れ上にカツオの刺身をのせます。
- ③ 摩り下ろした生姜をのせて、新茶をかけます。カツオの表面が白っぽくなったら  
味付けに醤油をたらし出来上がり。
- ④ お好みで薬味(あさつき・大葉・みょうが等)をいれてください。
- ⑤ 春緑の香が漂う、ほろ苦い、さっぱりとした丼です。

## 其の2 ＊ ＊ 忙しい時の朝食・昼食に ＊ ＊ ・・・テッポウ巻・・・

- ① 冷めても美味しく、作り置きができる。
- ② 材料・・・鰹節 醤油 ご飯 板海苔
- ③ 鰹節に醤油をまぶします。それを海苔巻きの要領で巻きます。
- ④ 板海苔を1枚使って巻きます。太巻きに近いです。
- ⑤ 持ち易い半分に切って食べます。