

# 胡瓜とわかめの酢の物

材料 4人分



・ 胡瓜	2 本
・ 乾燥わかめ	5 g
・ ちりめん	30 g

## ● 土佐酢 ●

・ だし汁	300 ml
・ 酢	100 ml
・ 薄口しょう油	40 ml
・ 砂糖	小さじ 1/2
・ 昆布	5 × 5 cm
・ 追い鰹節	ひとつかみ

## 作り方

- ① 胡瓜は塩をふり、まな板の上で板ずりして塩を水で洗い落とします。
- ② 胡瓜を縦半分に切り種を取り除き、斜め薄切りのスライスにします。
- ③ ②のスライスした胡瓜を塩もみします。（塩分量：胡瓜重量の2%）
- ④ 塩もみした胡瓜をよく絞り、土佐酢に漬け込みます。
- ⑤ 水で戻したわかめを絞り、食べやすいサイズに切り、④の胡瓜と合わせます。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、ちりめんを上からちらして完成です。

## 【土佐酢】

三杯酢に鰹節で取っただし汁を加えたものです。

合わせ酢の中で最も利用される代表的な酢で、どの素材にも相性が良いので、和食では幅広く使われます。