

# 関ぶりごまみれ丼

## 材料（4人分）



◆ごはん	茶碗4杯分
◆関ぶり	お好みで
◆小ネギ	お好みで

### まぶしダレ

◆味噌	大さじ3
◆濃口醤油	大さじ1
◆みりん	大さじ1と1/2
◆酒	大さじ1
◆砂糖	大さじ1/2
◆にんにく	少々
◆ごま	大さじ6

◆だし、 ◆またはお茶	お好みで
----------------	------

- ①まぶしダレのごまを、軽くすり鉢ですっておく。  
すり鉢が無い場合は、すりごまを使用する。
- ②①にまぶしダレの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③関ぶりを好みの大きさに切る。小ネギは小口切りにし、5分程水にさらしておく。
- ④②の調味料に好みの大きさに切った関ぶりを入れ、なじませる。
- ⑤水にさらしておいた、小ネギの水気をしっかりと取っておく。
- ⑥茶碗にご飯を盛り、④の関ぶりをのせ、小ネギをのせて出来上がり。

**※お好みでだし、またはお茶をかけて召し上がってください。**