

鯨肉本皮の拌三絲

～鯨料理～

(約4人分)



■材料

鯨肉本皮	100g くらい
長州鶏胸肉	250g
酒	1T
塩	1t
胡瓜	1本

かけ酢

醤油	1T
酢	1T
砂糖	1t
からし	1t
ごま油	1t

■作り方

- ① 本皮は2mmの厚さにスライスし、さっと湯引きして2mm幅の棒状に切る
- ② 鶏胸肉は酒・塩を入れ蒸し煮し火をとおり、細く裂いておく
- ③ 胡瓜は千切りにして、置いておく
- ④ 胡瓜を皿にひき、本皮をのせ、鶏胸肉をこんもりのせて、かけ酢をかけて頂く