料理名

菜の花の梅肉あえ

材料　（4人分）

ナバナ…100g

ホタテ貝柱…4個

料理酒…200ml

塩…3g

梅干し（種抜き）…8個分

かつお節…適宜

オリーブ油（エクストラバージン）…大さじ1

しょうゆ…小さじ1/2

作り方

（1）	ナバナはさっと塩ゆでし、冷水に落として3等分に切る（茎の部分は斜めに切る）。ホタテ貝柱はアルコールを飛ばした料理酒に塩を入れ、強火で1分ゆで、細かくほぐしておく。
（2）	ボウルに（1）と包丁で細かくたたいた梅干し、オリーブ油、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
（3）	（2）を器に盛り付け、かつお節を天に盛り出来上がり。