



会津天寶
SINCE 1871

「ヒラメの煮付け大葉みそ風味」

大葉みその甘みと辛みのアクセントが
煮付けにピッタリ♪

材料（2人分）

ヒラメ切り身：2切れ

大葉みそ：大さじ2

酢：大さじ1

水：400cc程度

酒：大さじ1



●作り方

- 1、ヒラメの表面に切れ目を入れる。
- 2、フライパンに400cc程度の水、酒、大葉みそ、酢を加え沸騰させる。
- 3、ヒラメを入れ中火にし煮汁をかけながら煮る。

このレシピで使用した商品はこちらです♪
会津天寶 大葉みそ 120g



平目のでこね寿司



平目を漬けにして、風味の良い香味すし飯と一緒に手ごね寿司風に仕上げます。「キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ」と「マツヨイ米麴こだわり仕込み本みりん」を合わせた漬けだれでさっと漬けるだけ。すりごまをまぶしてすし飯にのせれば、おもてなしにもぴったりの一品に。お好みで卵黄と混ぜて味を変えながらお楽しみください。



材 料(3 人分)	分量	下準備
平目切り身(刺身用)	150g	5~6mm厚さに切る
<A>		
キッコーマンいつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ2	
マツヨイ米麴こだわり仕込み本みりん	大さじ1	
白すりごま	大さじ1	
ご飯	2 合分	ご飯とすし酢を混ぜ合わせてすし飯をつくる
すし酢	大さじ4	
青じそ(大葉)	5 枚	
針しょうが	1片(10g)	千切りにする
みょうが	1個	千切りにする
卵黄	1個	
かいわれ菜	適量	

<作り方>

- ① 平目を<A>につけ 5 分ほど置き、すりごまをまぶす。
- ② すし飯に大葉、針しょうが、みょうがを混ぜ込み、器に盛りつける。
- ③ ②に①の漬け汁大さじ 2 を振りかけ、①を盛りつけ、中央に卵黄を落とし、かいわれ菜をちらす。

【栄養分析値(1 人分当り)】

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
158 kcal	3.0 g	13.7 g	5.5 g	12.3 g

平目のカルパッチョ風



- 調理時間 10分以内
- エネルギー 55kcal
- 食塩相当量 1.4g

※エネルギー、食塩相当量は1人分です



ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず

材 料(2 人分)	分 量
ひらめ (刺身用)	60g
たまねぎ	20g
トマト	20g
万能ねぎ	20g
ベビーリーフ	適量
セルフィーユ (チャービル)	適量
ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず	大さじ2

<作りかた>

- ① ひらめ(刺身用)は薄切りにする。
- ② たまねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは5mm角に切る。
- ③ ①を器に並べ、②と万能ねぎを散らし、ベビーリーフ、セルフィーユを飾り、
「かおりの蔵 丸搾りゆず」をかけていただく。