



AUTUMN



素麺とかんぼこの新境地！ エスニックなカルパッチョ

風味豊かな長崎俵物のかんぼこと島原手延素麺がエスニックソースと相性抜群。お好みの香味野菜を入れてアレンジも楽しめる秋の長崎カルパッチョ。

<材料 2人分>

| | |
|--------------|-------------------|
| 長崎和牛肩ローススライス | 2枚 |
| 早生みかん | 1個 |
| かんぼこ※ | 4枚にスライス・大きじ2ほど角切り |
| 島原手延素麺 | 1/2束 |
| パクチー | 1掴み |
| 赤玉ねぎ | 1/8みじん切り |
| 唐辛子(または柚子胡椒) | 少々 |
| ナンプラー | 大きじ1.5 |
| 砂糖 | 小さじ2 |

※長崎俵物のあじ蒲、地げもん揚げがおすすめ。

<作り方>

- ①早生みかんを半分にカットして、切った面を薄く2回スライスする。余ったみかんは絞ってジュースを取る。
- ②①で絞ったみかんジュースにナンプラーと砂糖、唐辛子(柚子胡椒)を合わせてドレッシングにする。
- ③島原手延素麺を茹でて軽く流水で洗う。(冷やさなくてOK)
- ④③の茹でた素麺にドレッシング3/4と赤玉ねぎ、角切りかんぼこを和える。
- ⑤サッとしゃぶしゃぶした長崎和牛を素麺の上のにのせ、スライスしたかんぼこと早生みかん、パクチーを盛り付け。残りのドレッシング1/4を上からかける。