

カテェネ 農食ツアーリズム 「ふぐ」を使ったレシピ



ふぐ皮キムチの豆腐つまみ

コリコリとしたふぐ皮の食感を
キムチの辛味で味わう
チャンジャ風おつまみ



●おいしく作るポイント●



POINT 1

手でしっかり揉み込むこ
とで、ふぐ皮に味をなじ
ませます

〈材料（6個分）〉

- 昆布 1枚（3cm×5cm）
- 大根 5g
- にんじん 5g
- 塩 ひとつまみ
- ふぐ皮（てっ皮※） 15g
- 市販のキムチの素 大さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- 豆腐 1/2丁
- 大葉 3枚
- いらりごま 適量

※ふぐの皮を湯引きし、
細く切ったもの

〈作り方〉

1. 昆布をキッチンバサミで細長く切る
2. 大根とにんじんを千切りにして塩をまぶし、1と和えて20分ほど置く
3. ビニール袋に2、ふぐ皮、市販のキムチの素、ごま油を入れてよく揉み、味をなじませる (Point1)
4. 豆腐を一口大に切り、半分に切った大葉をのせ、その上に3をのせ、いらりごまをふる