



Pesce di Hamo e verdure freschi con salsa umeboshi

ハモのサラダ・梅肉ソース



【材料】2人前

ハモ	カット4切れ
熱湯	適宜(少な目) (今日は600ml)
氷水	適宜
トマト	半個
紫玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1/3本
イタリアンパセリ	少々
(ソース)	
梅肉	小さじ1
湯引きのお湯	大さじ3~4
※EVO わら一本	小さじ2
※ガルム	少々
※印はアサクラアイテム	

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 111 ライブクッキングより

【つくり方】

(ハモの基本の湯引きの仕方)

- 1) 小鍋に水(ハモの量によりなるべく少ない水)を入れ沸騰させる
- 2) ハモは一口大に切る
- 3) 湯が沸騰したら氷水を用意しておく
- 4) 熱湯にハモを入れ30秒ほど湯がく
- 5) 氷水にはなし冷やし、すぐざる取る(ここまでを「湯引き」または「霜降り」という)
※補足/水けを手で絞る
- 6) 紫玉ねぎはスライスし水にさらしてしゃりっとさせて水けをよく拭いておく
トマトはくし切り、イタリアンパセリは大きくちぎっておく
(野菜類は切ったら冷やしておくとうまい)
- 7) 皿にハモや野菜をきれいに並べる

(ソースと食べ方)

- 1) ボールに梅肉(または種を取った梅干しをペーストになるまで包丁でたたく)を入れ
湯引きの汁を少しずつ加えてトロトロに溶く(湯引きの汁は3~4杯)
- 2) わら一本を加え乳化させガルムを加える
- 3) 味みて、具材全体に負けない塩分のソースになったか確かめ濃すぎるようなら
湯引きの汁で薄める
- 4) 具材を盛り付けた皿にソースを添え、食べる直前に上からかけ全体を混ぜ合わせていただく