

## 食べてみんかなあ 郡上の味（ささみのせり和え）



### ささみのせり和えの材料（4人分）

ささみ（生食用）	6本
せり	10本
酒	大さじ3
しょうゆ	小さじ3
からし	適量

1. ささみの筋と皮を取り除きます。
2. せりは沸騰したお湯でさっと湯がいて、緑色が鮮やかになったら氷水に浸します。
3. ささみは、沸騰したお湯に酒を入れて、一度沸騰させてアルコールを飛ばし、再度沸騰したらささみを入れて湯がきます。  
（加熱用のささみの場合は、中に熱が入るまで茹でてください。）
4. 器に、しょうゆとからしを入れて混ぜ合わせます。
5. せりを1.5cmから2cmに切ります。
6. ささみを1cmくらいに切ります。
7. 一度に全部のささみを調味料（しょうゆ、からし）の中に入れて混ぜ合わせます。
8. 全体に調味料がなじんだら、せりを入れて和えます。

### ★ワンポイント

- ・ささみの皮は頭のほうから取るときれいに取れます。
- ・加熱用のささみの場合は、中に熱が入るまで茹でてください。
- ・せりは湧き水のあるところに生えています。