

# たけのこと鰹のミルフィーユ 和風ソース

## ◆ 材料

生筍 2個  
米ぬか 適量  
唐辛子 1個  
鰹 300 g  
三つ葉 1束  
生姜 20 g  
ニンニク 1片  
茗荷 2個  
バルサミコ酢 10 g  
レモン 適量  
和風醤油ベース 50 g  
EXバージンオイル 50 g

《和風醤油ベース》  
醤油 100 g  
味醂 100 g  
日本酒 100 g  
鰹節 20 g  
昆布 10 g

鍋に醤油、味醂、日本酒、  
昆布を入れて火にかけ、  
沸いたら鰹節を入れて火を止める。  
常温で冷まし、粗熱が取れたら漉す。

## ◆ 作り方

- ① 鍋に生筍、水、米ぬか、唐辛子、塩を入れて強火にかけ沸いたら弱火にして40分位煮る。
- ② 煮上がった筍を冷水で洗い、米ぬか等を取り除く。
- ③ フライパンを火にかけ鰹を強火で表面だけ焼き色を付け、冷蔵庫で冷ます。
- ④ ポールに三つ葉の茎、生姜、ニンニク  
茗荷のみじん切りを合わせ  
和風醤油ベースとバルサミコ酢、EXバージンオイルを入れて合わせ、最後にレモン汁を入れて酸味を調整する。
- ⑤ 皿に筍の薄切りと、鰹の薄切りを交互に乗せて  
最後に三つ葉の葉を飾り、ソースをかけて仕上げる。