

## 七福なます

紅白なますは、紅白の水引をイメージし、一家の平和を願う縁起物とされています。七福なますでは、七福神にちなんでさらに七つの野菜を使います。



### 材料(3~4人分)

大根 250g(1/4 本)  
 にんじん 40g(1/4 本)  
 塩 小さじ1  
 油揚げ 半分(1枚 40g)  
 きゅうり 1本  
 塩 ひとつまみ  
 きくらげ(乾物) 1枚  
 しらたき 半袋  
 ゆずの皮千切り 半個分  
 ほたて水煮(ほぐし身) 30g  
 いり白ごま 小さじ1  
 ◇A  
 ゆずの絞り汁 + 酢 1/4 カップ  
 さとう 大さじ2  
 しょうゆ 大さじ1  
 塩 ひとつまみ

### 作り方

- 1 大根とにんじんは6cm長さの太めの千切りにし、塩を振ってしんなりするまでもみ、布巾に包み水気を固く絞る。
- 2 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きをし、水気を切る。1枚に開き4cm長さの千切りにする。
- 3 きゅうりは千切りにし、塩を振ってしんなりしたら、布巾で包んで水気を絞る。
- 4 きくらげは水で戻し、火を通して石づきを除いて千切りにする。
- 5 しらたきは下茹でをして冷まし、3cmに切る。
- 6 Aを混ぜ合わせる。
- 7 1~5とほたての缶汁とゆずの皮を混ぜて器に盛りごまを振る。6をかけ、全体を混ぜる。