



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

[和パルBanca] 宮崎市橋通西2-4-15 TEL:0985-69-8897

Desaki

デサキ宮崎店

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6
TEL:0985-33-9339

文具はもちろん!キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

ariさんちの 台所

—オクラ—



1人前：約240kcal

たたきオクラのシーフードタルタル

【材 料 (2人分)】

オクラ……………5本	塩胡椒……………適量
シーフードミックス……………50g	レモン汁……………大1/2
トマト……………1/2個	オリーブオイル……………大1/2
紫玉ねぎ……………1/8個	
	バケット……………1/2本

【作り方】

- ①シーフードミックスは解凍して5mmの大きさに切ります。さっと湯通しして塩胡椒、レモン汁、オリーブオイルで調味します。
- ②オクラは湯通しして冷水にとり、粗熱がとれたら包丁で細かくたたきます。紫玉ねぎはみじん切り、トマトは5mm角に切ります。①と混ぜ合わせてバケットにのせて出来上がり。



「陶磁器の町、土岐市の食器」

『生活を育てる』をコンセプトに、美濃焼発祥の地、土岐市から届ける陶磁器。ほっとりとしたフォルムのアースカラーのHEART Warmingシリーズ。手描き風のメッセージが心も体も温めます。