



ハマチのカルパッチョ

・材料 (4人分)

ハマチ(刺身用サク)	…250 g
レタス	…1/4個
サラダ菜	…1/4個
ミニトマト	…8個
ラディッシュ	…2個
細ネギ	…8本
白ネギ	…1/4本
レモン	…1/2個
塩蔵オリーブ <ドレッシング>	…8個
バルサミコ酢	…大さじ1
濃口しょうゆ	…大さじ1
酒	…大さじ1
みりん	…大さじ1/2
塩、ゆずコショウ(なければコショウ) …各少々 すりごま、オリーブオイル	

・作り方

- ①ハマチは薄めにそぎ切りにする。
- ②レタス、サラダ菜は食べやすい大きさにちぎる。ミニトマト、ラディッシュ、レモンは輪切りにする。細ネギは4cm程度の長さに切る。白ネギは白髪ネギ(細切り)にし、水にさらしておく。
- ③ドレッシングを作る。オリーブオイル、塩、ゆずコショウ以外の調味料を鍋に入れ温め、アルコール分を飛ばす。冷めたらごまと塩、ゆずコショウを加える。
- ④皿にレタス、サラダ菜を盛りつけ、上にハマチを置く。
- ⑤トマト、ラディッシュ、レモン、オリーブを彩りよく飾り、最後にネギを乗せる。
- ⑥食べる直前に、ドレッシングをかける。好みに応じ適量のオリーブオイルを振かける。

★ここがポイント★

- 野菜は、季節により旬の食材を使うとよい。
- オリーブオイルは、ドレッシングに混ぜず別がけにするので、個々の好みで量を調整できる。