

サーモンとほたてのカルパッチョ 姫サザエと青胡椒のドレッシングを添えて

材料/4人分

- ・サーモン…1/2フィレ
- ・岩塩(マリネ用)…30g
- ・三温糖(マリネ用)…20g
- ・黒胡椒(マリネ用)…適宜
- ・ほたて…8個
- ・姫サザエ…4個
- ・レモン…1個
- ・ディル…1/3パック
- ・エシャロット…50g
- ・グリーンペッパー(水煮)…4g
- ・EVオリーブオイル…適宜
- ・各種サラダ&香草…適宜



作り方

- ① 岩塩・三温糖・黒胡椒・レモンの皮・ディルでサーモンを1時間ほどマリネする。
- ② 長方形に平たく成形したマリネサーモンを均一の厚さに包み、切りやすくするため、冷凍庫に入れ軽く凍らせる。
- ③ 沸騰したお湯に軽く塩(分量外)を入れ、姫サザエを殻ごとボイルし、細かく刻む。
- ④ レモン汁・エシャロット・グリーンペッパー・EVオリーブオイルでドレッシングを作り③のサザエを加え味を調える。
- ⑤ ②のほたてを巻いたマリネサーモンを均一の厚さにスライスする。
- ⑥ 皿の中央にサザエの殻に詰めたサラダブーケを置き、⑤のスライスしたマリネサーモンを盛り付け、ドレッシングをかけ香草を飾る。



ほたて貝をサーモンで巻き、均一の大きさに整えて、軽く凍らせてから切り分けるのがポイントです。グリーンペッパーを少し刻むことで、香りの良いドレッシングに仕上がります。



ぶりのソテー 生からすみソース 彩り大根と柚子風味のハーブを添えて

材料/4人分

- ・ぶり…100g×4切れ
- ・生からすみ…24g
- ・焼きだし1パック(希釈タイプ)
- 大根用…450cc
- ソース用…80cc
- ※焼きだし5gに対して450ccの水で希釈し、大根を煮る。煮汁をソースに使用。
- ・大根…40g×4枚
- ・ビタミン大根(緑)…20g
- ・紅しぐれ大根(紫)…20g
- ・紅くすり大根(赤)…20g
- ・塩麹…適宜
- ・各種香草…適宜
(バジル・ディル・セルフフィユ・チコリフリゼ・デトロイト・ルッコラ)
- ・EVオリーブオイル…80cc
- ・柚子…1個

作り方

- ① ぶりを少量の油(分量外)をひいたフライパンで皮目からゆっくりとソテーする。
- ② 大根を1cm幅に切り、厚めに皮を剥き面取りをする。鍋に焼きだしと大根を入れて火にかけ、風呂吹き大根のように柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 生からすみと②の煮汁(80cc)とEVオリーブオイル(60cc)を加えソースを作る。
- ④ 3種の彩り大根をお好みの大きさに切り分け塩麹に漬けておく。
- ⑤ 各種香草を適当な大きさに切り、EVオリーブオイル(20cc)と柚子で和える。
- ⑥ ①のクリスピーに焼き上げたぶりの皮目を外しておく。
- ⑦ 皿中央に風呂吹き大根を盛り付け、その上に①のぶり、⑤のサラダとクリスピーに焼き上げた皮を飾る。
- ⑧ ⑦に生からすみソースと塩麹でマリネした彩り大根3種を盛り付ける。



市販の生からすみは塩味が強いので、お好みで量を加減してください。市販のからすみパウダーでも代用可能です。

