

■材料(2人分)

鰹	1尾
トマト	1/4個
オレンジ	薄切り2枚
シブレット(チャイブ)など	
好みのハーブ	適量
鰹用 塩	小さじ1/2
鰹用 米酢	小さじ2
マリネ用 オリーブオイル	小さじ2
マリネ用 米酢	小さじ2



1 鰹は3枚におろし、バットに鰹をおき、鰹用の塩を両面にふって10分おく。表面の水分をキッチンペーパーでふく。米酢をふりかけ10分おく。水分をふきとる。

3 トマトは5ミリ角にする。オレンジは薄切りにする。トマトとオレンジをボウルに入れ、マリネ用のオリーブオイル、米酢、塩を加えて混ぜ合わせておく。②の鰹も加えてひと混ぜする。

2 ①の鰹の皮をむき、1cm幅にそぎ切りする。

4 器に③の鰹、オレンジを盛り付け、トマト刻んだシブレットを散らす。③のマリネ液も少しかける。



Cirton ヨーコ先生の“鰹について”

この時期の鰹を「梅雨鰹」といいます。産卵を控えたこの時期の鰹は驚くほど脂がのっています。旨みも豊かで1年で1番美味しい季節です。卵も大きく、茹でて、煮て食べるのはおろした人の特権でもあります。鰹は悪玉コレステロール値を下げる働きがあります。動脈硬化や痴呆防止にも役立つので是非日常的に取り入れたい食材ですね。我が家は週に3回は青身の魚を食べるようにしていますよ。