

◎ 寒鰯のオレンジカルパッチョ 彩り野菜添え ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

| | |
|----------|-------|
| 鰯（刺身用） | 150g |
| オレンジ | 1個 |
| カラフルニンジン | 各1/3本 |
| 三浦大根 | 1/4本 |
| カブ | 1個 |
| アスパラガス | 4本 |
| ベビーリーフ | 適量 |

【オレンジドレッシング】

| | |
|------------|--------|
| オレンジ果汁 | 大さじ2 |
| EXVオリーブオイル | 大さじ1 |
| レモン果汁 | 小さじ1/2 |
| ホースラディッシュ | 小さじ1 |
| 塩・胡椒 | 適量 |



- 1 オレンジは皮をむいて房を取りだす。房を取った後の薄皮を絞って果汁をとっておく。
- 2 カブとアスパラは軽く茹でる。ニンジン・三浦大根はスライサーでカットし、軽く塩をしておく。
- 3 オレンジ果汁、レモン果汁、ホースラディッシュ、塩・胡椒をまぜあわせ、少しずつオリーブオイルを加えながら混ぜてドレッシングを作る。
- 4 鰯を切り身にし、3で軽くマリネする。ベビーリーフ、2の野菜と一緒に盛り付ける。

ポイント(鰯)

言わずと知れた、大きさによって名前が変わる出世魚の鰯。西日本では大晦日やお正月に鰯を食べる習慣もあります。極寒期にとれる寒鰯は脂がのってとても美味しいですね。今回はカルパッチョにして、さっぱりと柑橘とあわせたかったのでオレンジのドレッシングにしました。私は普段カルパッチョにレモンオリーブオイルを使っているのですが、今回オレンジのドレッシングもなかなかいけるなあと自画自賛のレシピです。



ばん くみこ先生のコメント★

今回は、2月4日の立春を意識してカラフルなサラダに仕上げました。カラフル人参や三浦大根を使うと彩り鮮やかになります。鰯とニンジンにはオレンジがとてもあいます！人参は色によって味が違うので、楽しんでいただければと思います。ホースラディッシュをドレッシングのアクセントに使っていますが、代わりに生姜を入れてもよいです。