

◎ タコとフキのサルサヴェルデ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

タコ（刺身用）	100g
フキ	2本
新タマネギ	1/2個
黄パプリカ	1/4個
<サルサヴェルデ>	
イタリアンパセリ	1パック（葉のみ8g）
パセリ	1枝（葉のみ7g）
アンチョビ（フィレ）	3枚
ニンニク	1片（4g）
ケイパー	20g
白ワインビネガー	大さじ1
ドライパン粉	大さじ2
塩・胡椒	適量
EXVオリーブオイル	150cc
コンソメ（フキの下味用）	適量



- 1 フキは塩をかけてまな板の上で板ずりする。塩がついたまま鍋で3-4分茹でる
- 2 茹であがったら冷水にとり、両側から皮をむく。適当な大きさにカットし、コンソメで2分茹でてそのまま冷まし下味をつける。
- 3 タコをスライスする。タマネギとパプリカは薄くスライスし、軽く塩をしておく。
- 4 タマネギとパプリカを軽くしぼり、コンソメからフキをとりだす。タコ・タマネギ・パプリカ・フキをサルサヴェルデであえて、しばらく冷蔵庫で冷やす。
- 5 塩・胡椒で味をととのえて、器に盛り付ける。



ポイント(ふき)

フキは日本原産の野菜です。3月中旬からフキが姿をみせます。フキの花が天ぷらにすると美味しいフキノトウです。フキはアクがまわりやすいので、すぐにした処理してください。茹でて冷水にとったら根元から葉にむかって皮をむいて使います。火が通っていないと真ん中から黒くなりますので、しっかり茹でてください。塩で板ずりすると、フキの発色がよくなり、あく抜き作用もあります。

ばん くみこ先生のコメント★

魚料理や肉料理に相性抜群のサルサヴェルデソース。春はパセリが旬なので、香りが良く葉も柔らかいので春お薦めのソースです。今回は簡単にタコとフキをあわせてみました。今の時期でしたら、鯛のカルパッチョにもおすすめです。イタリアンパセリがたくさん手に入るようでしたら、全量イタリアンパセリで作ってみてください。今回はイタリアンパセリ1パック使い切りのレシピにしました。