

## ◎魚のカルパッチョ ◎

## ■材料(2人分)

刺身用魚の切り身	
ヒラメ・サーモン	各6切れずつ
黄ズッキーニ	適量
きゅうり	適量
ブラックオリーブ	2個
オクラ	2本
ディル	1枝
ブロッコリースプラウト	適量
ピンクペッパー	適量
A赤ワインビネガー	大さじ1
A砂糖	小さじ1/3
A塩	適量
A白コショウ	適量
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ2
塩	適量



@Bellatina

## ■ カルパッチョとは ■

元々は生の牛肉の薄切りにチーズを削り、調味料をかけたイタリアの料理です。この料理を好んで食べたのがイタリアの画家であるピットーレ・カルパッチョさんだったとか。また、カルパッチョさんの書く絵は赤の色彩が特徴的でこの赤が牛肉の色に似ていたそうです。イタリアでは今も牛肉のカルパッチョをたくさん見かけますが、日本は生肉を食べる文化がないので自然と魚を使うようになったのでしょう。

さて、カルパッチョというからには、画家さんのイメージからお皿に絵を描くように盛り付けると楽しいかと、今回は盛り付けに重点を置きました。氷水で巻き付けたキュウリやズッキーニ、見た目だけではなく水分を含んでみずみずしく、魚にとってもよく合います。同じ技法を人参などで和食のお刺身に使われているのを見たことがある方もいるかもしれませんね。簡単にレストラン風になる盛り付け、是非チャレンジしてみてください。

1

ボウルにAを入れ、ホイッパーで混ぜる。混ぜながらオリーブオイルを糸を垂らすように加えていく。塩・コショウで味を整える。

2

刺身用魚は塩少量を全体にふり、ラップをして冷蔵庫で10分おいておく。

3

オクラに塩をこすりつけ、熱湯でゆでる。冷まして薄い輪切りにする。

4

ブラックオリーブは種を除き、薄い輪切りにする。ズッキーニ・きゅうりはピーラーで縦長に薄くスライスする。箸の先に巻き付け、指でおさえながら氷水に約30秒、丸い形が安定するまで入れる。ブロッコリースプラウトも氷水に少し付けてしゃっきりさせる。

5

刺身用魚の水分をキッチンペーパーで押さえる。皿に魚を盛りつけのイメージを持ちながら並べる。その上にズッキーニ・きゅうり・ブラックオリーブ・オクラ・ブロッコリースプラウトをバランスよく置く。ドレッシングを回しかけ、ピンクペッパーを砕いて散らす。