

## ◎ マグロとアボカドのサラダ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

マグロ(赤身)	200g
アボカド	1個
レモン汁（アボカド色止め用）	適量
赤タマネギ	1/6個
ケッパー（粗みじん切り）	10g
黒オリーブ	15g
赤ワインビネガー	10cc
バルサミコ酢	5cc
粒マスタード	小さじ1
塩・白胡椒	適量
EXVオリーブオイル	20cc
ニンニク(ニンニクチップ用)	1片



**1** 赤タマネギはスライスして水に軽くさらし、水気をきっておく。ケッパーは粗みじん切りにしておく。黒オリーブはスライスしておく。

**2** ニンニクは薄くスライスし、オリーブオイル（分量外）で揚げ焼きし、カリカリになったらとりだしておく。

**3** アボカドを1口大にカットし、レモン汁をかけておく。マグロは角切りにする。

**4** マグロ・アボカド・赤タマネギ・ケッパーを入れて、強めに塩・白胡椒をして下味をつける。黒オリーブ・赤ワインビネガー・バルサミコ酢・粒マスタード・ニンニクチップを入れてまんべんなく混ぜ合わせる。最後にEXVオリーブオイルをまわしかけ盛り付ける。

## ばん くみこ先生のコメント★

だいぶ涼しく秋らしくなってきましたね。今回はマグロ&アボカドの鉄板の組み合わせレシピのご紹介です。わさび醤油で漬け風にするのが一般的ですが、今回はワインにあうようひとひねりしました。先日マンションのお隣さん宅でのホームパーティーにも簡単にパパッと作っていけて大好評でした。ニンニクチップは作りおきしておいてもよいですし、市販のものを使ってもOKです。

エスニック風に仕上げたい場合は、ナンプラーを入れてパクチーをたっぷりかけるといいですよ。具材を小さめにカットしてガーリックトーストに乗せてブルスケッタにするのもおすすめです。

## \*\*ポイント &lt;アボカド&gt; \*\*

材料を切って和えるだけの簡単なメニューですが、一番難しいのが食べごろのアボカドを準備すること。私も撮影時にアボカドが食材にあるときは、心配なのでいつもの倍のアボカドを準備します。皮が緑色のアボカドは未熟です。黒く色が変わり、軽く握って柔らかいけれど弾力があるものが食べ頃です。固い場合は常温で追熟させてください。アボカドの切り方は、種に沿って包丁を入れ、左右それぞれ反対方向にねじります。種は包丁の刃元を刺し、ねじるようにして外します。切り口は酸化して茶色くなりやすいので、レモン汁をかけておきます。ぶつかけたり、強く押しすと傷みやすいのでアボカドの取扱いはやさしくしてくださいね。

