

## ◎秋刀魚のリエットでブルスケッタ ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

秋刀魚のシーズンがやってきました！秋刀魚をオシャレに仕上げてワインと一緒に週末ごはん、いかがでしょう。

## ■材料

秋刀魚3枚おろし	2尾分
A 塩	小さじ1
A オリーブオイル	100ml
ディル	1枝
セロリ	5cm
生姜	30g
赤ワイン	100ml
塩・黒コショウ	適量
ミントの葉	12枚
いちじく	1個
バケットの薄切り	6切れ



@Bellatina

## ■ポイント！■

\*秋刀魚は新鮮なものを選びましょう。目がキラキラして腹が張っているものが良いでしょう。背中に黄色い線が入っているものは脂がのっていますよ。

\*レシピ①の状態です秋刀魚のマリネの完成です。そのまま生で食べてもさっと焼いて食べても美味しいです。



**1** 秋刀魚はAの塩を両面にふる。ビニール袋にAオリーブオイル・ディル1枝と共に全面にオイルが触れるように入れて空気を抜いて密閉し、冷蔵庫で30分～1晩マリネする。

**2** 生姜・セロリは薄切りにする。小鍋に秋刀魚のマリネ・赤ワイン・生姜・セロリを入れ、中火にかけ、水分がなくなるまで加熱する。

**3** フードプロセッサー(すり鉢)に①とオリーブオイルを入れ、秋刀魚の繊維が残るくらいに攪拌する。塩・コショウで味を整える。冷やす。

**4** バケットの薄切りにガーリックオイルを塗ってトーストする。いちじく、②の秋刀魚のリエットをのせ、黒こしょうをふる。ミントをのせる。