

◎ 海老と春キャベツのブルスケッタ ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

春になり陽が伸びてきました。休日の明るい夕方から乾杯なんていう日に作っていただきたい1品です

■材料（4個分）

海老(小さ目のブラックタイガー)	8尾
片栗粉	大さじ1
キャベツ	40g
ディル	適量
マヨネーズ	大さじ1/2
にんにく	1かけ
塩・白コショウ	各適量
バケット（1・5cm厚さの斜め切り）	4枚
オリーブオイル	適量

■ポイント■

海老の美味しい湯で方

活きた車エビを使う場合は背ワタを取れば臭みはありませんが冷凍の海老は臭みが残ることがあります。流水で解凍し、片栗粉でよく洗います。片栗粉は粒子が細かいので混ぜていくうちに嫌なにおいの原因となる細菌を吸着する効果があるのです。殻ごと茹でることで海老の風味が逃げにくくなり、茹で汁の中で冷ますことで茹で汁に出た海老の殻の香りを身に染み込ませ、海老の風味を高めることができます。ちょっとした下処理でいつもの素材がぐっと美味しくなりますよ。



1

海老の背ワタを竹串でとる。ボウルに海老を入れ、片栗粉大さじ1と少しの水を加えてよく混ぜ、片栗粉がねずみ色になったら流水で水が透明になるまでよくすすぐ。

2

小鍋に湯を沸かし、酒大さじ1・塩小さじ1/2を入れ海老を弱火で茹でる。殻が赤くなった後に身の中心部が白くなるまで加熱する。大きなボウルに氷水を張り、茹で汁ごと海老を小さなボウルに移し、ボウルごと氷水に漬けて冷やす。海老の殻、尾をむく。

3

キャベツは太めの縦切りにし、塩ひとつまみを絡めて5分おく。キャベツを手でしっかりと絞り水小さじ1くらいは絞り出す。ディルは飾り用を残して5mm長さに刻む。キャベツ・海老・ディルをボウルに入れる。マヨネーズ・塩・白コショウ・ニンニクのすりおろしを耳かき1杯程度加えてよく混ぜ、味を整える。

4

すりおろした残りのニンニクをバケットの表面にこすりつける。オリーブオイルを薄く塗り、トースターで表面がカリッとなるまで焼く。バケットの上に③のをのせ、上にディルをのせる。