

## ◎ 初鯉のカルパッチョ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

刺身用カツオ	1冊（300g）
ニンニク	1片
新タマネギ	1/2個
キュウリ	1/2本
パクチー	2束
ミニトマト	6個
オリーブオイル	適量

レモンドレッシング

アルドイーノ社Ex.V.オリーブオイル	
フルクトゥス(レモン風味)	大さじ1
醤油	大さじ1 1/2
酢	大さじ2



@Bellatina

1 新タマネギは薄切りにし、キュウリは千切りに、パクチーはざく切りにする。ミニトマトは半分にカットする。レモンドレッシングをまぜあわせておく。

2 カツオは血合いを切り取り、フライパンにオリーブオイルと潰したニンニクを入れて弱火で香りをだし、カツオを皮目から入れて全体に焦げ目をつける。

3 カツオに焦げ目がついたら、氷水に30秒つけて冷まし、水気を拭き取り冷蔵庫で休ませる。

4 タマネギとパクチーを敷いた上に好みの厚さに切ったカツオを盛り付け、キュウリ、ミニトマトを添える。レモンドレッシングをかけてお召上がりください。

ばん くみこ先生のコメント★

今回はアルドイーノ社のレモンのEx.V.オリーブオイルのご紹介です。シチリア産のレモンに漬けこんだ、香り豊かでレモンの風味が広がるEx.V.オリーブオイルです。魚介類にとってもあい、貝のワイン蒸しや魚のソテー、ブイヤベースの仕上げにおすすめです。シーフードパスタやウニのパスタに最後にひとふりすると、普段のパスタが一気にグレードアップしますよ！

簡単レシピということで、カルパッチョやサラダに使える便利なレモンドレッシングをご紹介します。お好みで、おろしニンニクやおろし生姜を入れても美味しいですよ。お刺身は今が旬のカツオにしてみました。

## \*\*おまけ 簡単デザート

## &lt;レモン風味のシナモンバナナソテー&gt; \*\*

最初にレモンのEx.V.オリーブオイルを試飲したときに、パッと思いついたレシピです。これこそ簡単デザートです（笑）お好みで生クリームやバニラアイスなど添えてもOKです。

- 1.バナナを食べやすい大きさにカットする。
- 2.バナナをバターでソテーする。
- 3.お皿に盛り付け、シナモンシュガーとたっぷりのフルクトゥス(レモン風味)をかける。



@Bellatina