

◎アジのカルパッチョ

魚醤を使ったドレッシングのサラダ仕立て ◎

■材料（2人分）

アジ刺身	100g
魚醤	小さじ2
レモン汁	大さじ1
てんさい糖	小さじ2
おろし生姜	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2
プチトマト	8個
ミョウガ	1本
大葉	2枚
ベビーリーフ	適量



1 アジは三枚におろし、骨を抜き皮を剥いで、食べやすい大きさに切る。

2 プチトマトは半分に、ミョウガは半分にカットして小口切りにする。大葉は千切りにする。

3 魚醤・レモン汁・てんさい糖・おろし生姜を混ぜ合わせ、オリーブオイルを少しずつ入れて攪拌し、乳化させてドレッシングを作る。

4 ベビーリーフを皿にしき、アジを盛り付け、ミョウガと大葉をのせる。ドレッシングをかけていただく。

ばん くみこ先生のコメント★

例年にない梅雨明けの早さで、連続の真夏日。気候の変化に身体がついていきませんね。

こんな暑い日には火を使わず簡単なカルパッチョはいかがでしょうか？先日釣り帰りの友人から鰯をいただきまして、いつもはアジフライにするのですが「揚げ物。暑くて無理！」と思いお刺身にすることにしました。最近購入した美味しいイカの魚醤を使い、いつもと一味違うカルパッチョにしました。お刺身は鰯限定ではなく、好きなお魚にしてみてください。

ここがポイント <魚醤>

魚醤とは魚介類を塩漬けにして発酵させたものです。醤油は大豆を塩漬けして発酵したものですので、原料が違います。塩分濃度も醤油より魚醤のほうが高いので最初は味見をしながら少なめに使ってください。日本では秋田のハタハタを使った「しょつつる」、石川県のイカを使った「いしり」、いわしを使った「いしる」香川県のいかなごを使った「いかなごしょうゆ」が有名ですね。世界でもイタリアのコラトゥーラ、タイのナンプラー、ベトナムのニョクマムは、よく耳にされると思います。中国や韓国、ラオスやマレーシアやインドネシアでも魚醤があります。私は美味しい魚醤が手に入ると、野菜炒めやチャーハン、パスタや煮物などの隠し味に使ったりしています。今回はドレッシングに使っています。カツオを使う場合は、生姜の代わりにニンニクのすりおろしにするなど、調整してみてください。これからの季節はレモン汁多めがさっぱりするのでおすすめです。ハーブ系もたっぷり入れると暑い日にはぴったりですよ。

