

◎蕪と海老のソテー 柚子ハーブオイル◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料（2人分）

蕪	1個
海老(ブラックタイガー)	8個
片栗粉	大さじ2
白ワイン	大さじ1
塩	
柚子	1/2個
ディル	1枝
オリーブオイル	大さじ2



1 エビの下処理

1 蕪は茎2cmをつけたまま皮をむき、8個の串切りにする。海老はボウルに入れて水ですすぎ、水を捨て片栗粉を加えてよく混ぜる。流水でよくすすぐ。エビは殻付きのまま背に包丁で半分の深さまで刃を入れ、背ワタを取る。尾ははさみで形よく整え、塩をまぶしておく

2 【柚子ハーブオイル】柚は皮をむき、皮の白い部分を取り除いて繊維切りにする。ディルは葉先のみを摘み取る。ディルと柚子の皮の繊維切りをオリーブオイルに1時間以上漬けておく。

3 フライパンに分量外のオリーブオイルを小さじ2入れ、中火にかける。温まったら蕪・エビを入れる。蕪の片面に焼き色が付いたら裏返す。両面色がついて火が通ったら塩をふって取り出す。海老は片面の色が変わったら裏返し、両面色が変わったら白ワインを注ぎ、蓋をして1分蒸し焼きにする。蓋をはずし水分がなくなるまで焼く。海老は尾を残して皮をむき、塩で味を整える。

4 器に海老・蕪を盛り付け、柚子ハーブオイルをたっぷり掛ける。

■ポイント■

シンプルに食材の香りよく仕上げること！海老は殻にいい香りがありますので、ひと手間かかりますが、殻ごと焼くことでぐっと香りよく仕上がります。その分、カラに臭みが残っていたり背ワタが残っていると気になりますのでしっかり下処理をしましょう。薫り高いハーブや柚子の皮とてもよく合いますよ。



2 柚子ハーブオイル