

■材 料

白身魚刺身用	1 冊
紫玉ねぎ	20 g
赤パプリカ	20 g
塩	適量
A梅干し	20 g
A玉ねぎすりおろし	小さじ1
A米酢	大さじ1
A白醤油	小さじ1/2
白ゴマ油	大さじ2
ディル(ハーブ)	適量



1 【梅干しソース】梅干しは種を取り除き、ペースト状に包丁の背でたたく。Aをボウルに入れてホイッパーでよく混ぜ、少しずつ白ゴマ油を加えてなじませていく。

3 刺身用の魚は薄くそぎ切りにする。バットに並べて塩をふり5分～10分冷蔵庫でなじませておく。時間が経ったらキッチンペーパーで浮き出た水分を吸い取る。

2 紫玉ねぎ・赤パプリカは5mm角に切り、①に漬けておく。

4 魚1枚、梅干しソースを付けて食べてみる。(使用する梅干しによって塩分が異なるため)必要であればソースに塩を加えて味を調整する。皿に魚を並べ、上から梅干しソースを掛ける。ディルを散らす。



■ポイント■

魚は夏に旬を迎えるスズキを使用しました。他に鯛や平目も美味しいですよ。梅干しソースは豆腐や鶏肉、冷しゃぶ、またドレッシングとしても美味しいので多めに作っておくとよいでしょう。たっぷり作る時は全ての材料をミキサーに入れて混ぜると簡単です。冷蔵庫で2週間保存可能です。

*梅干しの効能

梅干しには脂肪燃焼を促進するダイエット効果が。また胃がんや動脈硬化の予防、疲労回復効果も。食中毒を防ぐためにお弁当に入れるのもその効果が立証されています。今回のようにソースにしておくとも気軽に摂取できて便利ですね。