

◎マグロと長芋のタルタル◎

2019年12月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

そのまま冷菜としてはもちろん、ブルスケッタにしても。
年末年始のパーティーシーズンに便利な1品です。

■材料（2人分）

マグロの刺身	100g
塩	小さじ1/4
長芋	60g
ケッパー	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
コショウ	適量
セルフィーユ	適量
柚子の皮	適量



【ポイント】

・マグロは赤身を選ぶとオリーブオイルとの相性が良いです。塩を振って時間を置くことで臭みが抜け、ワインとの相性が良くなります。

・ブルスケッタにするときはオリーブオイルをしっかり塗って焼いた上にのせましょう。油を塗っていないところにのせると魚の水分が移って味が落ちてしまいます。カリッと焼いたトーストに柔らかい食感のタルタルはとてもよく合いますよ。タルタルの器にトーストを別添えしても良いでしょう。

1

マグロは5mm角に切り塩を振って10分置く。水分がにじみ出てくるのでキッチンペーパーで吸い取る。長芋も5mm角に切る。ケッパーは粗みじん切りにする。

2

ボウルに①のマグロ・長芋・ケッパーを入れ、コショウ・オリーブオイルを加えてスプーンでよく混ぜる。器に入れ、柚子の皮を削り掛ける。セルフィーユの葉を添える。

【ブルスケッタ】

バケット 1cm厚さ 8枚

オリーブオイル大さじ1

バケットにオリーブオイルを塗り、トースターでカリッとさせるまで焼く。

上記のタルタルをのせる。

