

◎ 鯛のサクラ カルパッチョ ◎

2020年3月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

桜の塩漬けと鯛を合わせたら春らしい美味しいカルパッチョになりました。

【材料（2人分）】

鯛の刺身	60g
塩	4g
新生姜	20g
豆苗の穂先	6本
桜の花の塩漬け	6個
プチトマト	3個
A赤ワインビネガー	大さじ1/2
A塩	小さじ1/4
白ゴマ油	大さじ1



<ポイント>

*ドレッシングは日持ちするので多めに作って冷蔵保存しておくとい良いでしょう。普通のドレッシングとして野菜によく合います。

*油の選び方・・・今回使用したのは白ゴマ油。どうして?と思った方もいるかもしれませんが。オリーブオイルはオリーブオイルの香りを楽しみたいとき、オリーブオイルの香りが素材を引き立てるときに使用します。白ゴマ油はほとんど無臭です。ゴマ油の香りでイメージする方が多いのは黒ゴマ油だと思います。こちらは胡麻を焙煎した香ばしい香りが特徴。それに比べて白ゴマ油はニュートラル。すっきりとしながら合わせる素材自体の香りや味を引き立ててくれます。今回は桜の繊細な味わいと香りと鯛の相性を引き立てる白ゴマ油を選びました。この時期ならではの香りを楽しんでください。炒め物に使用する油も同じように選んでいますので今回購入したら白ゴマ油は普段の炒めものに使用すると良いでしょう。

1 鯛はそぎ切りにし、バットに並べ塩を振って5分置く。水けをキッチンペーパーでふき取る。

2 新生姜は皮をむいて繊維切りにし、5分水にさらしてザルに上げ、水けをきる。桜の花の塩漬けは水を数回変えながら5分水につけ、ザルに上げる。プチトマトは横3つに切る。

【ドレッシング】

3 ボウルにAを入れて塩が溶けるまでホイッパーで混ぜる。そのまま混ぜ続けながら白ゴマ油を少しずつ加えて分離せず、とろりとしたドレッシングを作る。新生姜・トマト・豆苗・桜をドレッシングに加えて均一になるまで箸で混ぜる。

4 皿に鯛・③の野菜を彩りよく並べ、ボウルに残ったドレッシングをかけます。