

◎ タコとオレンジのセビーチェ ◎

2020年8月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

タコ（ゆでたもの）	150g
オレンジ	1個
キュウリ	1/2本
セロリ	1/3本
紫タマネギ	1/4個
ラディッシュ	1個
プチトマト	6個
レモン汁	1/2個分（大さじ2）
EXVオリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ2/3
にんにく（すりおろし）	少々
青唐辛子	1/2本
パクチー	適量



<コメント>

今回は火を使わず簡単に作れるセビーチェにしました。レモンは生のレモンを絞ることがおすすめです。青唐辛子はレシピでは1/2本にしていますが辛いのが好きな方は増やしてください。

タコ以外にもエビやイカ、お刺身や貝類などお家にある好きなシーフードを入れていただいてもいいですね。

今回は材料が増えてしまうので入れなかったのですが、ケイパーやブラックオリーブを入れても美味しいですよ。

<ここがポイント セビーチェ>

ペルーやメキシコなどで食べられるシーフードを使ったマリネです。

切って混ぜるだけなのに、具材や切り方を工夫すると華やかになります。レモンの酸味のさわやかさと青唐辛子の辛味のパンチがポイントです。8月に入って八百屋さんで青唐辛子もみかけるのでぜひ挑戦してみてください。



1

タコはそぎ切りにする。オレンジはスマイルカットしてから皮をむく。キュウリは種を取り斜めにスライスし、セロリ・紫タマネギ・ラディッシュ・青唐辛子は薄くスライスする。プチトマトは1/4にカットする。パクチーはざく切りにする。

2

ボウルにレモンを絞り、塩・ニンニクを入れてかき混ぜ、EXVオリーブオイルを入れマリネ液を作る。

3

2のボウルにタコ・キュウリ・セロリ・紫タマネギ・ラディッシュ・プチトマトを入れて混ぜ合わせ冷蔵庫で30分休ませる。

4

皿にオレンジを盛り付け、そのうえに3のマリネを盛り付けパクチーをのせる。