

◎ 寒鰯のタルタル ◎

2021年1月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬の寒鰯。今、脂がのったブリを梅干しと合わせてさっぱりといただきます。
パンにのせてブルスケッタにしても美味しいですよ。

■材料（2人分）

刺身用のブリ	70g
玉ねぎ	20g
太白ごま油	小さじ1強
梅干し	中1個
塩	適量
小葱	適量
紅だて	あれば適量



1

ブリは7mm角に切る。玉ねぎは5mm角に切り、水にさらして水けを切る。
小ねぎは小口切り。梅干しはためははずしてみじん切り。

2

ボウルにブリ・玉ねぎ・梅干しと太白ごま油を入れて混ぜ、塩で味を調整する。

3

皿に盛り付ける。
表面に小葱・紅だてをちらし、オリーブオイルを回しかける。

盛り付け

今回はセルクル型という筒状の型に入れて形を整えました。型に油を塗っておくときれいに外れます。型をつけたままネギを散らすときれいに仕上がります。
ガラスの小鉢やミニグラスに入れたり、平皿にふんわりのも、お好みで盛り付けを楽しんでください。

