

◎ お刺身サラダ ゴマソース ◎

2022年9月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

胡麻のペーストをたれに混ぜ込んだサラダは和食にも洋食にも合わせやすい1皿。
ヒントはエジプトのタヒーナソース。爽やかでコクのある仕上がりはワインにぴったりです。

■材料（2人分）

刺身 ぶり・カツオ・ヒラメ・鯛・マグロなど	120g
A塩	小さじ 1/4
B バルサミコ酢	小さじ 1
B 醤油	小さじ 1
B 白ごまペースト	小さじ 1
ニラ	5g
フルーツマト	1個
みょうが	1個
C 塩	適量
コショウ	適量
エキストラヴァージンオリーブオイル	小さじ 1
スダチ(レモン 1/4 でもよい)	1個
レタス	適量



1

刺身は5ミリ厚さに切る。バットにAの塩の半量をふり、その上に刺身を重ならないように並べ上から残りの塩を振る。5分置いてキッチンペーパーで水けを吸い取る。

2

ボウルにBを入れ、スプーンで均一になるまで混ぜる。(ゴマダレ)

3

ニラは1センチ幅・トマトは1センチ角・みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにし②とは別のボウルに入れCの塩・胡椒・エキストラヴァージンオリーブオイルと和える。

4

皿にレタスをふんわりおせ、その上に刺身をのせる。刺身にゴマダレをぬり③の野菜をふんわりと全体にかける。スダチを散らす。



■刺身をワインに合わせるときのポイント■

そのまま食べておいしい刺身もワインと合わせると臭みを感じるが多々あります。

料理のちょっとした工夫でマリアージュを♪

◆刺身の臭みが残っているとワインとけんかします。塩を両面に振ってから出てきた水分には臭みが入っているので、キッチンペーパーで吸い取ることで臭みが軽減します。

◆刺身の香りとは別の香りあるソースを使うことでワインと合わせた時に刺身の臭みを感じずワインも刺身もおいしくなります。

◆ニラは合わせてから時間が経つと香りが強くなるので食べる直前に合わせるとよいでしょう。ニラの代わりにパクチーや三つ葉でもおいしいですよ！