

◎ 鯖缶のリエット風 ◎

2022年12月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

火を使わずに鯖缶で作るなんちゃってリエット。
クリスマス、お正月、忘年会と様々な場面で活用してくださいね。

■材料

A鯖缶	一缶
Aケッパー	小さじ2
Aにんにくすりおろし	小さじ1/2
EX.V.オリーブオイル	大さじ2
A塩、コショウ	各適量

飾り用

玉ねぎ	適量
ハーブ	適量

バケット	適量
------	----



◆ポイント◆

鯖の水煮缶は柔らかく加熱してあるので加熱せずそのまま使えて便利ですね。青身魚の強い香りにはニンニクやコショウ、ハーブをしっかり加えることで相性がよくなります。

オリーブオイルはたっぷり入れることでリエットらしさが出ますので分量しっかり入れてくださいね。



1 鯖缶は水気をきる。フードプロセッサーにAを入れ、オリーブオイルが馴染むまでよく回す。容器に入れて冷蔵庫で1時間以上冷やす。

2 飾り用の玉ねぎは薄切りにして10分水にさらして水を切る。

3 リエットが固まったら、玉ねぎ、ハーブを乗せ、バケットと一緒に食卓へ。

【保存】

リエットの表面にオリーブオイルをコーティングし、ピットラップをして冷蔵庫で1週間。冷凍も可能です。