

◎お刺身鰯大根 金柑ジンジャーソース◎

2026年1月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

鰯大根のアレンジが様々なレストランで繰り広げられています。

日本人ならほっとする組み合わせに旬の金柑を合わせたらワインにぴったりな一皿になりました。

■材料（2人分）

| | |
|--------------|--------------|
| 大根 | 3センチ |
| ぶり | 刺身用薄切り 8枚 |
| 塩 | 適量 |
| 油 | 小さじ1 |
| [ソース] | |
| 金柑 | 大1個 |
| 生姜 | 小さじ1/4 すりおろし |
| 塩 | 小さじ 1/6 |
| ハチミツ | 小さじ 1/2 |
| Ex.V.オリーブオイル | 大さじ1 |



1

大根は皮をむき1.5センチ厚さの輪切りにし4等分に切る。フライパンに油を敷いて中火にかけ、大根を両面うっすら焼き色がつくまで焼く。取り出し塩を振る。ラップをして冷蔵庫で冷やす。

2

ぶりは両面塩をふり、ラップをして冷蔵庫で分置く。キッチンペーパーで水分を吸い取る。

3

金柑は種を取り除き3ミリ角に切る。容器に入れしょうがのすりおろし・塩・ハチミツ・エキストラバージンオリーブオイルを入れて混ぜる。

4

皿に大根を置きその上にぶりをふんわり置き、③の金柑ジンジャーソースをかける。

【ポイント】

今回大根は紫大根を使用しましたが普通の白い大根でもおいしいです。焼くことで香ばし香りがスパイスのような役割をします。

ぶりに掛ける塩は臭みを抜くためです。塩をふってから時間を置くことで臭みが取れます。この手間を省くとワインとの相性が悪くなってしまいます。

●食べ方

大根は一口で食べられるサイズにし上にのせる ぶり・金柑ジンジャーソースと一口で食べます。