

# マアジのカルパッチョ

～マアジ料理～

(約4人分)

## ■材料

鱈は三枚におろし、塩をたっぷり振り30分ほど置く。30分ほどたったらさっと洗い、水気をしっかりふき、中骨を抜く。バットに重ならないように並べひたひたの酢に30分ほどつける。皮をはぎ（頭の方からむくとよい）そぎ切りにする。

|         |                 |
|---------|-----------------|
| マアジ     | 4尾              |
| 紫玉ねぎ    | 1個 極薄い薄切り       |
| ゆずきち    | 1個 絞っておく        |
| 小菊      | 3つ・・・花びらをちぎっておく |
| みょうが    | 2個・・・極薄い千切り     |
| 万能ねぎ    | 1／4束・・・小口切り     |
| 塩・胡     |                 |
| オリーブオイル |                 |

## ■作り方

- ① 紫玉ねぎはゆずきちと塩少々をふり、10分ほど置き軽く水気を絞っておく
- ② 大皿に薄くそぎ切りした鱈を並べ軽く塩・胡椒する
- ③ オリーブオイルを全体にかけ、紫玉ねぎを散らす。
- ④ 小菊、茗荷 万能ねぎも全体に散らして、頂くときに和える。