

いかのサラダゆずきち風味

～イカ料理～

(約4人分)



■材料

イカの胴	200g
ゆずきちジュース	50ml
コリアンダー(粉)	適宜
マスタードシード	適宜
塩、胡椒	適宜
きゅうり	1本
ラディッシュ	4個
ベネグレットソース(ドレッシング)	50g
オリーブオイル3 : ホワイトワインビネガー1 + 粉マスタード 小さじ1	
+ 胡椒 + ニンニク + 塩 小さじ1	

■作り方

- ① イカは水洗いし、捌いて胴の部分を一口大に切り分け、マリネする器に移し、ゆずきちジュース、コリアンダー、マスタードシード、塩、胡椒を加え軽く混ぜ合わせ、2時間以上冷やす
- ② きゅうりの皮をむき1.5cm角に切り、砂糖、塩を少々ふっておく
- ③ ラディッシュは1/4に切る(大きさをそろえる)水に放ち、その後水気を切って冷蔵庫で休ませる
- ④ ①を②、③に合わせてベネグレットソースを合わせ、味を調え冷やす。ゆずきちの皮のすりおろしを加えても良い