

マアジのカルパッチョ

～マアジ料理～

(約4人分)

■材料

鰯は三枚におろし、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鰯を並べ軽く塩・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。