

食べて体を強くする！



風味と元気をプラス

刺し身魚のカルパッチョ

いつものお刺し身を洋風にアレンジ。おいしさと活力アップのポイントは、風味豊かな万能ソースにあり！

料理撮影 / 國米恒吉

● 材料 (4人分)

- 刺し身用魚
(サーモン、タイなど).....1冊
↳ 薄切りにする
- 塩、コショウ.....少々
- ニンニク.....1片
- 牛乳.....大さじ3
- アンチョビ(フィレ).....1枚
- 酢、オリーブ油.....各大さじ1
- レモン、イタリアンパセリ...各適宜

おいしいe-POINT

ニンニクの臭みは牛乳で煮ることで軽減されます。香りにパンチを効かせたい時は、煮汁の牛乳ごと使えば○。

● 作り方

- 1 ニンニクを薄切りにし、牛乳と共に小鍋に入れて煮る(写真)。
- 2 ニンニクが軟らかくなれば小鉢に取り出し、アンチョビと共にすり混ぜる。さらに酢とオリーブ油を加え、よく混ぜる。
- 3 塩、コショウを振った皿に刺し身魚を並べ、2を回しかけて、レモンとイタリアンパセリを添える。



ニンニクが軟らかくなればOK。焦げやすい牛乳もIHは微妙な火力調節で対応