

# お料理 クリップ

## キレイのモトは春野菜

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール 撮影／東谷幸一

栄養もおいしさもいっぱい。春キャベツのふんわりした甘味が、凝縮したマグロの旨味を引き立てます。

## マグロと春キャベツの アボカドディップ添え



### ■材料 (4人分)

- マグロ(刺し身用)……………150g → 塩を軽く振っておく
- 春キャベツ……………60g
- ブイヨン……………100ml
- 白ワイン……………大さじ1
- 塩、コショウ……………各少々
- アサツキ……………2本 → 小口切りにする
- バゲット……………適宜
- A [ アボカド……………1/3個 → 果肉を潰す
- レモン汁、薄口醤油…各小さじ1/3
- ワサビ……………少々

### ■作り方

- 1 マグロの水気を拭き取り、串に刺してあぶる(写真)。表面の色が均一に変われば2斜角に切る。
- 2 キャベツは千切りにし、白ワインを加えたブイヨンで軽く煮る。塩、コショウで味を調え、粗熱を取る。
- 3 器に1、2を盛り、混ぜ合わせたAをのせてアサツキを散らす。好みにバゲットを添える。



中まで火が入らないよう、強火で一気にあぶる



■ マグロはあぶることで旨味を閉じ込めることができます。加熱時間が長いと「焼き魚」になるのでご注意ください。

