

コンカドーロ料理長が教える おうちで楽しむマルシェなサラダ

Part2. 鰹のタタキセビーチェ風サラダ



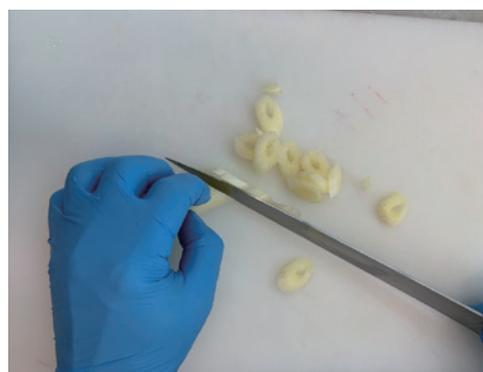
① 材料・調味料をそろえます。



② アーリーレッド1/2個を切ります。芯の部分は取り除き、約1cmの角切りし、水にさらしておきます。



③ きゅうり1本を約1cmの角切りにします。



④ セロリ1/3本を皮をピーラーで剥いてから、約5mmの斜め切りにします。



⑤ トマト1個 半分に切り、さらに6等分に切ります。
大きいトマトの瑞々しさは味全体をまろやかにします。



⑥ プチトマト4個 全て4等分に切ります。
小さいトマトは歯ごたえや甘味を加えることができます。



⑦ ライム1/4個 いちよう切りにします。



⑧ レモン1/2個 いちよう切りにして種をしっかりとります。

コンカドー口料理長が教える おうちで楽しむマルシェなサラダ

Part2. 鰹のタタキセビーチェ風サラダ



⑨ 切った材料をボールにまとめ、輪切りにしたタカの爪を適量(ひとつまみ程)入れます。



⑩ 魚との相性がいい爽やかな芳香のディルの葉の部分のみしり適量(茎1本分程)入れます。



⑪ セビーチェドレッシング。ライムジュース20cc、白ワインビネガー50cc、塩2gを合わせ、オリーブオイル80ccを泡立て器で混ぜながら入れます。



⑫ 鰹のタタキ1本(人数によって量を変えてもOK)血合いを取り、約1cmの角切りにします。



⑬ 鰹のタタキに下味の醤油を適量(大さじ1程)入れます。



⑭ 水にさらしていたアーリーレッドを⑩に合わせて、鰹と野菜にセビーチェドレッシングを半分ずつ入れます。



⑮ それぞれドレッシングを具材と絡めたら、大きめの皿の中央にまずは鰹のタタキをのせ、上から野菜をのせます。



⑯ ディルを少量飾ればできあがり。ライムやレモンの酸味がスカッと身体を元気にしてくれる爽やかな味のセビーチェサラダ完成です！今回は鰹でしたが、他の魚のお刺身を使っても美味しくできますのでぜひお試しください！