

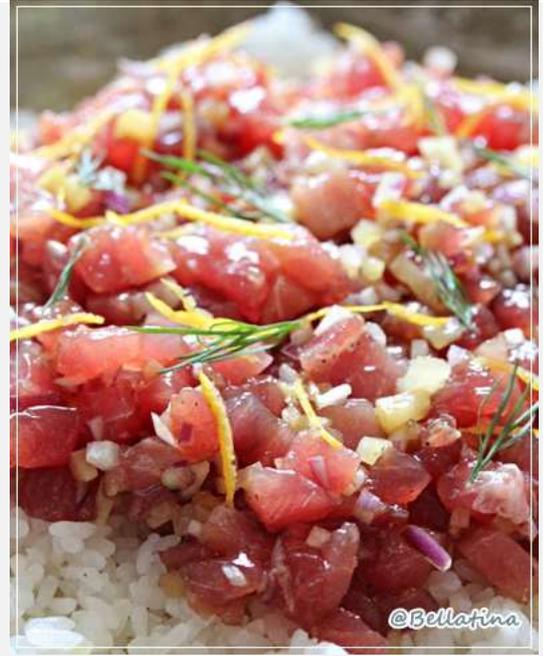
# ◎ マグロとたくあんのちらし寿司 ◎

2024年12月のレシピ④

レシピ提供：シトロネ ヨーコ先

## ■材料（2人分）

マグロの刺身	200 g
塩	ふたつまみ
たくあん	40 g
玉ねぎのみじん切り	大きじ1
エキストラヴァージンオリーブオイル	小さじ1.5
醤油	小さじ1.5
柚子の皮	適量
ディル	適量
(酢飯)	
米	1合
すし酢	大きじ2
〔米酢20ml 砂糖10g 塩小さじ1/4〕	



## ■ポイント■

- ワインに生魚を合わせるときは臭みをしっかり取り除きます。今回は塩を振ってしばらく置くことで、にじみ出る水分に臭みがあるので取り除きました。
- 柚子とディルは省略してもよいですが、たくあんが華やかさと食感のアクセントになるので是非加えてください。
- オリーブオイルがワインに合う一品に仕上げてくれるのでおいしいオイルを使って仕上げましょう。



- 1** 【酢飯】すし酢の材料を全て鍋に入れてひと煮立ちさせる。  
米は通常より1割少ない水加減で炊く。炊き上がってすぐ米を口の広いボウルなどに移しすし酢を加えて混ぜうちわであおいで冷まし、また混ぜて仰ぐ。
- 2** マグロは塩を振り冷蔵庫で10分以上置く。水分が浮いてくるのでキッチンペーパーで拭き取る。1センチ角に切る。たくあんは粗みじん切りにし半量は酢飯に混ぜる。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 3** ボウルに②を入れてエキストラヴァージンオリーブオイルと醤油・コショウで味を調える。
- 4** 器に酢飯を広げて入れる。上に③を広げてのせ柚子の皮・ディルをちらす。