

◎ マグロのサラダ仕立て ◎

2020年8月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

マグロの表面を焼いて炙りマグロ風に。マヨネーズやからしをベースにした和洋どちらの食卓にも合うソースを合わせてサラダ仕立てにしました。

■材料（2人分）

マグロ赤身のサク	100g
A 塩	1.5g
油	小さじ1
B マヨネーズ	大さじ1
B 和からし	小さじ1
B 醤油	数滴
あさつき	適量
ラディッシュ	2個
クレソン	1束
塩	適量
粗挽コショウ	適量
オリーブオイル	小さじ1



1 マグロはAの塩を全体にふり、冷蔵庫で30分置く。水けをキッチンペーパーで吸い取る。フライパンに油をしき弱中火にかける。マグロを入れ、下面3mmが白くなったら面を変え、全面同じように焼く。(写真)氷水に入れ、しっかり冷やす。中まで冷えたら水から取り出して水けを切り、キッチンペーパーに包み、盛り付けまで冷蔵庫で冷やしておく。

アレンジ

今回はどなたでも作れるようにフライパンでマグロの表面を焼きました。バーナーがある方はバーナーで炙るとより炙った香りがたちます。魚はカツオでも美味しいですよ。

2 ボウルにBを入れてスプーンでよく混ぜる。醤油で味を決める。

3 あさつきは細かい小口切りにして水にさらす。ラディッシュは薄切り。クレソンは食べやすいサイズに切る。それぞれ水けを切っておく。①のマグロは4ミリ厚さに切る。皿に②のソースをのせ、あさつきを散らし、その上にマグロをのせる。野菜をいりどりよくのせ、マグロの上に塩と粗挽コショウを一つまみずつのせる。全体にオリーブオイルをかけまわす。

