

食べ頃レシピ

ビワ



6月29日~7月5日 0A

<真鯛とビワのカルパッチョ サラダ仕立て ビネガー風味のドレッシング>

(材料) 1人分~2人分

●ビワ	2個	●真鯛の切り身	一切れ
●トマト	2個	●アボカド	適量
●塩	適量	●砂糖	適量
●白ワインビネガー	20cc		
●オリーブオイル	60cc		



(作り方)

- ① 真鯛の皮を剥ぎ両面に塩をし、直火で炙り、水で冷やしておく。
サラダは水で戻しておく。
- ② ボールに白ワインビネガーを入れ、軽く塩と砂糖を加える。
泡立て器でよく混ぜながらオリーブオイルを少しずつ加え、乳化させる。
- ③ トマトを1/4等分に切り、アボカドの種を外し一口大に切る。
ビワも、皮を剥ぎ種を取って一口大に切る。全てを②に加える。
- ④ 鯛の水気をよく切り、薄くスライスし皿に並べる。
サラダも水気をよく切り、皿に盛りつける。
少し塩をふり、ドレッシングをかけて完成。

