

サーモンムニエル ピリ辛ラビゴットソース

●材料（3人分）

生鮭（サーモン）	3 切
塩	適量
米粉（小麦粉でも）	適量
オリーブオイル	適量

トマト	1 個（150 g）	→ 種を取って7ミリくらいの角切りにする
きゅうり	1 本（150 g）	→ 縦に切って種を取り、トマトと同じ大きさに切る
紫玉ねぎ	1／4（50 g）	→ トマトと同じ大きさになるように切る
長芋	4センチ程度（70 g）	→ トマトと同じ大きさになるように切る
ケイパー	あれば大さじ1	

* ソース

エキストラバージンオリーブオイル	大さじ4
白ワインヴィネガー	大さじ3
レモン汁	大さじ2
カイエンペッパー（一味でも）	適量
塩、胡椒	適量

大葉	4, 5 枚	→ 千切りにして水にさらす
----	--------	---------------

●作り方

1. 生じゃけの切り身はさっと水で洗い、水に0,5パーセントの塩、砂糖を溶かしたものに30分から1時間つけておく。（ブライン液）
2. ①のサーモンを置いている間にソースの材料をボウルに合わせ、切った野菜を混ぜ込んで置く。（ラビゴットソース）
3. サーモンの水をペーパーでよくぬぐい、米粉を薄くまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼いていく。
皮面がパリッと焼けたら油を回しかけながら焼き、表面が白くなれば反対面も焼く。
4. ③が熱いうちに用意してある②につけてしばらく冷やす。大葉の千切りを天盛にする。

