

<前菜 サラダ>

和風セビーチェ

～お刺身マリネサラダ～

材料 (2人分くらい)		
ホタテ貝柱	4つ	→ 1センチ角くらいに切る
タイの刺身	3, 4切れ	→ ホタテと同じくらいの大きさに切る
紫たまねぎ	1/6個程度	→ 薄切り
梨	1/6個程度	→ みじん切り
(なければ省いても良いです。)		
プチトマト	4つ	→ ホタテと同じくらいの大きさに切る
レタス	1, 2枚	→ 千切りにして水にさらす
パクチー (お好きならぜひ)	1, 2本	→ みじん切り
●マリネ出汁		
カツオだし	大さじ1.5	
ライム	大さじ1強 (半個を絞る)	
酒	小さじ1	
塩	少々	
(赤) 柚子胡椒	適量	

作り方

1. 薄切りした紫玉ねぎは水に塩、酢少々した中に30分程度つけておく
→ 辛味が抜け、下味もつきます。ここで下味をつけておいたほうがマリネ出汁との味の絡みがよいのです。
2. マリネ出汁合わせておく。
→ 本来は酒は煮切るのですが、量も少ないので省きます。丁寧にするのなら煮切り酒を使ってください。
3. 材料のホタテからプチトマトまでをボウルに合わせ、マリネ液を入れて混ぜ、しばらく冷蔵庫で冷やす。
4. いただく前にパクチーを混ぜ込み、レタスを添えてどうぞ。

お刺身の新しい食べ方に南米料理のセビーチェからヒントを得てレシピを作りました。
柚子胡椒はぜひ入れていただきたいのですがなければ一味唐辛子でもよいでしょう。

マリネ液につけて冷蔵庫に入れておくと魚介類がライムの酸で少し白くなりますが、それがセビーチェっぽい。いただく直前に合わせてお刺身のフレッシュ感を味わう和食とは違う感覚だと思います。

