

Pesce marinata alla Siciliana

かつおのマリネシチリア風



【材料】2名分

かつお刺身用	1/2 冊
(マリネソース)	
ミニトマト	8粒
イタリアンパセリ	大きじ1分
オルチョサンニータ	大きじ2~
レモン汁 (または柑橘汁)	小さじ1~
本醸造醤油	小さじ1
粒マスタード	少々



(下・生椎茸で) 2人分

生椎茸	6枚
天然塩	少々
水	適宜

(マリネソースはほぼ同じ)

※塩漬けケッパーは水を2~3回替えて15分ほど塩抜きする

【つくり方】

- 1) マリネソースをつくる ミニトマトは小さめにざく切り (繊維をつぶさぬように)、イタリアンパセリはみじんぎり、塩抜きしたケッパーは細かくみじんぎりにする
- 2) ボールに1)を入れてオルチョ、醤油、レモン汁、マスタードをいれてよく混ぜておく(味見して少々しょっぱめにしておく)冷しておく
- 3) かつおの刺身は食べる直前に薄くスライス。皿に重ならないように並べ上からうすく塩をふっておく
- 4) 冷えたマリネソースをかけてできあがり。かつおの色が変わるのですぐソースをかけたらずぐ食べる
(生椎茸の場合)
 - 1) 椎茸は半分に削ぎ切りに二等分する。
 - 2) フライパンに重ならないよう並べ塩、本の少々の水を入れてフタをして蒸し煮する。たまにひっくり返し4~5分で白い部分が透明になればo.k. 冷えたらマリネソース (椎茸には醤油はなし) をかけていただく