



Insalata tonno e avocado al garum

まぐろとアボカドのサラダ



【材料】1人前

まぐろ（赤身）	50g 程度
アボカド	半個
にんにくスライスしたもの	2枚
※コンチェントラートデルマーレ	少々
※アサクラ EVO	少々
※塩漬けケッパー	7粒
※ガルム	小さじ1/4
レモン（汁）	小半分
フェネルの葉など他フレッシュハーブ	
※印はアサクラアイテム	

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 107 ライブクッキングより

【作り方】

※塩漬けケッパーは表面の塩を洗い流し水にしばらくつけ塩抜きする
少し塩辛いくらいに塩分が抜けたら水気をふき2等分にカットする

- 1) にんにくは粗みじんに切る
- 2) アボカドは皮から取り出し5～7mmのキューブに切る
- 3) ボウルにアボカド入れレモン汁をふりかけ全体に和え少々コンチェントで味付けしておく
- 4) まぐろもアボカドと同じぐらいの大きさのキューブに切る
- 5) 別なボウルにまぐろを入れケッパー、にんにくも加えEVOを回しがけし全体に和え、更にガルムを加えよく混ぜておく
- 6) 5) にアボカドを加えアボカドが崩れないように注意してやさしくまぜる
- 7) バケットを薄切りにしトーストし片面ににんにくをこすりつけておく
- 7) 器に盛り（またはアボカドの皮に入れる →）お好みのハーブ（画像はフェネル）をかざる

