



Capperi sotto aceto

うま味酢・ケッパー酢（調理例／お魚のサラダ）



【材料】

(ケッパー酢)
塩漬けケッパー 10粒
米酢 25ml

(お魚サラダ)
アジ(三枚におろしたもの) 2尾分(4切れ)
※コンチェントラートデルマーレ 小さじ1/3
※ファッコセミ全粒粉 適宜
※アサクラ EVO 適宜
紫玉ねぎ 中1/4個
ミニトマト 4~5個
イタリアンパセリ 少々
野生のオレガノ 少々

※印はアサクラアイテム

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 110 ライブクッキングより

【作り方】

ケッパー酢とは？ケッパーを酢に漬けることによりケッパーの旨みと塩分を酢にうつしまろやかな調味酢になる。
サラダドレッシングや調味のアクセントに使用する

(ケッパー酢をつくる)

- 1) ケッパーは塩抜きせず1粒を半分にカットする
- 2) ガラスの器または瓶にケッパーを入れて米酢を注ぎ1時間以上おく（このまま長期保存もOK）
(使い方の例／アジのサラダ)

- 1) アジは三枚におろしたものを4~5等分する（鱗やゼイゴやヒレ部分など硬い部分は取り除く）
- 2) 身の表面全体にコンチェントラートデルマーレをふる
- 3) ファッコ粉またはジェンティルロソ（軟質小麦）をアジの両面にまぶす
- 4) フライパンで皮目からソテーする（皮にしっかり焼き目をつけてからひっくり返す）
- 5) ひっくり返し身の部分もさっと焼いてバットにうつしておく
- 6) 紫玉ねぎは縦にスライスする（辛い場合は水にさらして水けをしっかりとふき取る）
- 7) ミニトマトはヘタをとり半分に切る
- 8) イタリアンパセリは粗みじん切りにする
- 9) ボールにアジ、紫玉ねぎ、ミニトマト、
イタリアンパセリを入れケッパー酢を入れる
ざっくりと混ぜて皿に盛り野生のオレガノをあしらう

※魚はイワシやサバ、白身の魚などでもOK

