

Insalata frutti di mare al garum

魚介のサラダ・ガラム風味



【材料】 3～4人分

イカ 小3ハイ

エビ 殻付き 200g 程度

(いずれもお好きな割合)

にんにく 半片

イタリアンパセリ (みじん切り)

大さじ 1～2

アサクラ EVO 大さじ 2

レモン汁 大さじ 2程度

ガラム (魚醬) 小さじ 1.5

コンチェントラートデルマーレ 適宜

【作り方】

- 1) イカは内臓と皮を取り除き輪切りにする → 少量の塩をもみこんでおく
- 2) エビは殻の背に沿ってはさみを入れ包丁で切りこみを入れ中の背ワタを取り除く
- 3) フライパンに少量の水を入れエビを入れて蓋をし火をつけ蒸し煮する。沸騰してきたら弱火にしエビの大きさによるが両面さっと赤くなる程度に火を通す (3～4分)
- 4) エビに火が通ったらバットに移し冷まし (冷めたら殻をむく)
- 5) フライパンは洗わないでイカを入れ、同じように蒸し煮する。時々かき混ぜさっと全体に火を通す (3～4分)
- 6) いかに火が通ったらバットに移し冷ます
- 7) イタリアンパセリを粗みじん切り、にんにくも潰さないように粗みじん切りする
- 8) ボールにイカ、エビ、イタリアンパセリ、にんにくを入れ、アサクラ EVO を加えよく混ぜオイルを全体に均一にする
- 9) レモン汁、ガラムも加え全体によく混ぜ皿に盛る