

昆布じめオリーブハマチ

さっぱりとした味わいと爽やかな風味のオリーブハマチを昆布じめで。

調理時間

5分

冷蔵庫で
一晩おく時間は
除く

1人当り

274kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・オリーブハマチ柵 (刺身用) 1柵
- ・昆布(12cm) 2枚
- ・スプラウト 1パック
- ・大葉 2枚
- ・レモン塩 2g
- A [・酢 大さじ1
- ・塩 1/2カップ



POINT①

オリーブハマチに昆布の旨みがかわった、贅沢な味! お醤油でもいいですが、レモン塩をつけていただくと、いつもとはちがったおいしさが味わえます。

●作り方

- ① 昆布はキッチンペーパーで軽く拭く。バットに混ぜたAを入れ、昆布を漬け、しんなりさせる。ハマチはレモン塩少々を全体にふる。
- ② ラップの上に昆布をおき、ハマチをのせる。もう1枚の昆布をのせ包むようにする。ぴったりとラップをし、冷蔵庫で一晩休ませる。
- ③ 好みにお厚さに切り、スプラウト、大葉、レモン塩を添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る