

東信水産
お魚かんたんレシピ

調理時間 10分

149kcal (1人分)



あじのイタリアンなめろう

Tartare di suro

Horse mackerel ~あじ~

旬のあじを使った簡単おつまみの
日本酒、白ワイン
どちらとあわせても好相性です。

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。 <http://www.toshin.co.jp/> ☆

あじのイタリアンなめろう

Tartare di suro



◇材料(2人分)

Cooking ingredients

- あじ……………1尾(身の部分150g程度)
- 塩麹……………15g
- オリーブオイル……………10ml
- ルッコラ……………1株
- パセリーフ(飾り用)……………2、3枚



Point

シンプルなお料理なので
オリーブオイルは
なるべく上質なものを
使って香り豊かに
仕上げると良いです。

◇作り方◇ How to cook

- ① あじは内臓などを取り除き、三枚におろす。
ルッコラはみじん切りしておく。
※下処理に自信がないときは、お気軽に店員にお申しつけください。
- ② 骨、皮を取り除き、
身の部分は包丁で
細かく切る。
- ③ 塩麹、オリーブオイル、
ルッコラを加えて包丁で
叩いて細かくする。
- ④ パセリーフとお皿に
盛り付けて、完成。



Buon
Appetito!



Created by イタリア料理家 KEITA