

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

# 春の鯛サラダ



## 材料（4人分）所要時間 30分

鯛（刺身用）	100 g
セリ	1 束
菜の花	1/2 束
イチゴ	2 個
伊予柑	1/2 個
レタス	1 枚
ラディッシュ	1 個
梅肉	少々
サイダービネガー	少々
塩	少々
こしょう	少々
醤油	適量

## 作り方

セリはよく水洗いをして4cm に切り揃える。菜の花は固い茎の部分を取り除き塩茹でをする。イチゴはヘタを取り除き4 つに切る。伊予柑は皮を剥き、袋を取り除く。レタスは水洗いをして2cm 角に切る。ラディッシュは薄くスライスし、水でさらす。

刺身用の鯛を幅広く薄くへぎ造りにする。ごく薄く塩をふり、10 分なじませる。

の鯛にセリをのせ、一口大になるように巻く。

器に鯛のセリ巻き( )を並べ、準備した材料を色どりよく盛り付ける。

サイダービネガー、梅肉、塩、胡椒、醤油を合わせ、梅肉ドレッシングを作る。

盛り付けたサラダに梅肉ドレッシングをかけて完成。

## ワンポイント

鯛を幅広く薄くへぎ造りにする時は、厚さ約3～5mm 程度が適当。

サイダービネガー、梅肉、塩、胡椒、醤油は好みの量であわせ、梅肉ドレッシングを作る。

## 食材について

愛媛県の県魚でもあるマダイは、天然も養殖も生産量全国第1位です。鯛は魚の王様といわれ、「おめでたい」魚としてお祝いの席などでもよく使われます。「愛」あるブランドに認定された愛鯛など、おいしい鯛が愛媛にはたくさんありますので、ぜひ、お楽しみください。

●●●料理提供：真砂家 砥部本店（愛媛県伊予郡砥部町拾町117）●●●

