



媛スマのサラダみかんソース

サッとお湯にくぐらせ表面の脂がほどよくおちた食感もまた格別。野菜と柑橘が媛スマのおいしさを引き立てます。

【材料】(2人分)

- 媛スマ(刺身用).....1さく(100g程度/食べやすい大きさに切る)
- 玉ねぎ.....1/2個(薄切り)
- ベビーリーフ.....1袋
- みかん.....2個(果汁を絞る)
- バター.....大さじ1
- ワインビネガー.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2
- 塩・こしょう.....少々
- コーンスターチ.....小さじ1(倍量の水で溶く)

(A)

【作り方】

- ①鍋に60℃程度の湯を沸かし、媛スマをさくのまま約10秒間入れる。表面がピンク色になったら冷水にとり、水けを拭く。食べやすい大きさに切る。
- ②小鍋にバターを溶かし、みかんの果汁を絞り入れる。ワインビネガー、砂糖を加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調え、水溶きコーンスターチ(片栗粉でもよい)を加えてとろみをつける。
- ③お皿にベビーリーフ、玉ねぎ、①を盛り合わせ、②を添える。