

媛スマイタリアン

野菜と合わせると媛スマの深みがより実感できます



【材料】(2人分)

- 媛スマ(刺身用)……1さく(100g程度)
 - 米酢……………大さじ2
 - 玉ねぎ……………1/2個(みじん切り)
 - 赤パプリカ……………1個
 - 細ねぎ……………1/2把(小口切り)
 - バルサミコ酢……………大さじ1
 - レモン汁……………大さじ1
 - にんにく……………1かけ(みじん切り)
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 塩・こしょう……………少々
 - オリーブ油……………大さじ3
- (A)

【作り方】

- ①フライパンで媛スマをさくのまま表面をさっと焼き(バーナーで炙ってもよい)、氷水にとり、米酢をかけて冷蔵庫で冷やす。
- ②(A)を合わせておく。
- ③お皿に赤ピーマン、玉ねぎ、細ねぎの順に3色に並べ、その上に①をそぎ切りにして盛り付け、②を回しかける。