

MENU: 魚介を使った簡単前菜3種



sakae's ouchi cafe

Recipe 2

タコヒセリヒマッシュルームのハーブオイルマリネ

((材料))

- ・刺身用タコ... 80g (スライス)
- ・セリ... 1/2本 (皮むきスライス)
- ・ブラウンマッシュルーム... 31個 (スライス)
- ・レモン... 輪切2枚分 (いちご用)
- ・プチトマト... 31個 (1/2カット)
- ・岩塩... 適量
- ・アルカルフラスアラウト... 30g
- ・蒸びきブラックペッパー... 適量
- ・ハーブオイル... 適量



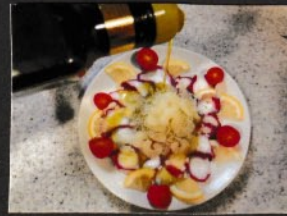
① ハーブオイルの作り方

- ・EXオリーブ油... 1升瓦
- ・タイム(生)... 2~3本 (250ml)
- ・ローズマリー(生)... 2~3本
- ・たかのつめ... 1本 (種はとり)
- ・こんこく(生)... 1片 (皮とり)

■ タイム、ローズマリー、たかのつめは一度洗いきりかわかす。瓶の中に①を入れて1週間置くと完成。



① 冷やした皿にタコのせ、中にアルカルフラスアラウトを盛る。セリ、マッシュルーム、レモン、トマトを全体にのせ並べていく。



② ハーブオイル(左の作り参照)を全体にまわしかける



③ 岩塩とブラックペッパーを全体にまわしかける。冷蔵庫で5分寝かせ完成!

Recipe 3

スモークサーモンヒ湯葉ヒ大根の生春巻  
ゆずこしょうソース添え

((材料)) 直径約15cmの生春巻の皮1本分

- ・スモークサーモン... 1/2枚
- ・大根... 30g (千切り)
- ・湯葉... 10g (汁気は切る)
- ・大葉... 1枚 (洗って水気取る)
- ・生春巻の皮... 1本分

ゆずこしょうソース (作りやすさ重視)

- ・ゆずこしょう... 3g
- ・ごま油... 10g
- ・しょう油... 2てき
- ・酢... 1g



sakae's ouchi cafe

((作り方))

- ① 生春巻の皮にきりふき等で水気をつけ少しやわらかくなってきたら水気をとる
- ② サーモン、大葉、大根、湯葉のツブしにのせ巻いていく。真ん中で切る
- ③ ゆずこしょうソースの材料をすべて合わせ②にかける。お好みできざんだいごめをのせる。



sakae's ouchi cafe

