

東信水産
お魚かんたん
レシピ

えびとセロリの爽やかなサラダ

Merry Christmas!



148 Kcal
(1人分)

調理時間 15分
※なじませる時間を除く

えび

「セロリは苦手」という方にもお勧めしたいサラダです。

さっと茹でることでセロリのクセが消え、爽やかな香りと透明感を楽しめます。セロリの香りが移ったお湯でえびを茹でれば、えびの臭みもとれて一石二鳥。山椒と唐辛子で風味をつけた熱々のごま油をジュッとかけ、半日ほどなじませれば、その間にうま味がぐっと増します。
あらかじめ作っておけるので、パーティーなどの前菜にもおすすめです。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



えびとセロリの爽やかなサラダ

なじませて美味しさアップ

148 Kcal
(1人分)

調理時間 15分
※なじませる時間を除く



あつあつのごま油を
ジュッと

材料 (2人分)

- ・殻付無頭えび(ブラックタイガーなど) 6尾
- ・セロリ …………… 大2本
- ・塩 …………… 少々

- a {
- ・ごま油 …………… 大2
 - ・粉山椒 …………… 少々
 - ・粉唐辛子 …………… 少々

【飾り】

- ・イタリアンパセリ
- ・レッドキャベツスプラウト

作りかた

- ① セロリは筋をとり5センチ長さに切り繊維にそってうす切りにする。透明感が出るくらいにゆでアミですくい出し塩少々をふる(残ったゆで汁はそのまま②で使います)
- ② ①のゆで汁でえびを殻ごとゆでる(※セロリの葉を数枚加えてもよい)殻をむいて身を縦半分にする
- ③ 小なべにaを熱し、熱々の状態で①のセロリに回しかける②のえびを加えて冷蔵庫で半日ほどなじませる
- ④ 器にセロリを敷きつめ、上にえびを並べイタリアンパセリやスプラウトを飾る



*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社