

数の子のマリネ

【97kcal/1人当り】

調理時間
10分

パーティーにぴったりな、数の子を使ったオードブル。
大葉をミントにすると、一層おもてなし感が出ます。



東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)



数の子 …………… 2本
いくら …………… 大さじ2
紫玉ねぎ(スライス) …… 1/8個
大葉 …………… 1枚
A 〔オリーブ油 …… 大さじ2/3
塩 …………… 少々
砂糖 …………… 少々
柚子 …………… 1/4個〕

作り方

1. ボウルにたっぷりの水と塩少々を入れて混ぜ、数の子を入れる。
途中1、2度水を替えながら、6時間ほどしてよい塩加減になったら、白い薄皮をとる。
水気をふきとり、食べやすい大きさに切る。
2. 柚子の表皮は黄色い部分のみ薄くそぎ切り、好みの量を細切りにする。果汁はしぼり、Aと混ぜあわせる。
3. 数の子と紫玉ねぎを2.で和え、皿にのせる。上からいくら、手でちぎった大葉、細切りにした柚子の皮をちらす。



数の子のマリネ

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

