

ハマチとパプリカのジンジャーマリネ

【302kcal/1人当り】

調理時間
20分



ハマチとパプリカの甘みを、**生姜**でピリッと
しめます。パプリカは**皮が黒くなるまで焼く**ことで、
旨みが凝縮されます。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2人分)



ハマチ 刺身用 …… 150g
パプリカ …… 各1個ずつ
(赤・黄)
パセリのみじん切り …… 少々
生姜チューブ …… 小さじ2
(すりおろし)
A オリーブ油 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1と2/3
レモン汁 …… 大さじ1

作り方

1. パプリカは半分に切り、ヘタと種を取り除く。
魚焼きグリルにのせ、強火で両面を焼く。皮目が
全体的に焦げたら皿に取り出し、ラップをして蒸らす。
手で触れるくらい冷めたら皮をむき、1.5cm幅に切る。
冷蔵庫で冷やす。
2. Aはよく混ぜあわせる。
ハマチは1.5cm角の棒状
に切る。
3. ハマチとパプリカをAで
あえ、皿に盛る。
パセリのみじん切りを
ちらす。



ハマチとパプリカのジンジャーマリネ

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

