



東信水産
お魚かんたん
レシピ

サーモンとすじこの タルタル仕立て

Tartare di salmone con sujiko

Salmon & Sujiko

～サーモンとすじこ～

サーモンとすじこ、相性の良いアボカドと
合わせて、彩りよくおしゃれな一皿に。



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



サーモンとすじこの タルタル仕立て

Tartare di salmone con sujiko

686 kcal(1皿分)

調理時間 20分

材料&下ごしらえ(約1皿分)

サーモンとすじこのタルタル

サーモン(刺身用) …………… 130g
すじこ(重量の5%の塩でマリネ) 30g
ケッパー …………… 10g
塩 …………… 適量
オリーブオイル …………… 10ml
(エキストラバージン)

1. サーモンは細かく切っておく。
すじこは皮を取り除き塩漬けに。
2. ボウルにサーモン、すじこ半量、ケッパー、塩、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。

アボカドのタルタル

アボカド …………… 1/4個
白ワインヴィネガー …………… 5ml
塩 …………… 適量

1. アボカドは皮をむいて種を取り除き、細かく切って、ワインヴィネガー、塩と混ぜ合わせる。

ソース

ディル …………… 3~4枝(3g分)
塩 …………… 適量
オリーブオイル …………… 20ml
プチトマト(飾り用) …………… 3個
ディル(飾り用) …………… 1枝

1. ディルをみじん切りにして塩、オリーブオイルと混ぜ合わせてソースとする。



Point/

すじこをサーモンのタルタルに混ぜれば、見た目もおしゃれに、食感の違いも楽しめます。



作りかた ※セルクルは直径5.8cmのものを使用

1. セルクルにアボカドのタルタルを詰め、その上にサーモンのタルタルを詰める。



2. お皿に盛り付けてセルクルを外し、残りのすじこ、ディルを上に乗せる。プチトマト、ソースを彩りよく飾り、完成。

料理・文 cuoco KEITA ©東信水産株式会社