

## 魚料理

### 鯛の塩麴カルパッチョ もち麦ソース

#### <主な材料・4人分>

|               |       |
|---------------|-------|
| 鯛の刺身          | 150g  |
| 塩麴            | 大 1   |
| もち麦           | 20g   |
| 塩             | 少々    |
| レモン果汁         | 大 1   |
| 赤玉ねぎ、トマト、きゅうり | 各 10  |
| エキストラバージンオイル  | 大 1   |
| ワインビネガー       | 大 1/2 |
| 塩、こしょう        | 適量    |
| イタリアンパセリ      | 2 枝分  |
| 黒こしょう         | 適量    |



#### <作り方>

- ① 鯛の刺身はキッチンペーパーで水気を拭き取り、塩麴で和えて、冷蔵庫に 30 分おく。
- ② 塩を少々入れたお湯にもち麦を入れ、芯がなくなるまで茹でる。茹で上がった後冷水でさっと洗い冷まし、水気を切る。
- ③ 5mm にみじん切りした赤玉ねぎ、トマト、きゅうりを加え、エキストラバージンオリーブオイル、ワインビネガー、レモン果汁を入れて、ホイッパーでよく混ぜる。塩・こしょうで味をととのえる。粗くみじん切りしたイタリアンパセリを入れ、混ぜ合わせる。(飾り用 1 枝残しておく。)
- ④ 器に①を並べ、③のソースを回しかけ、粗びき黒こしょうを散らす。飾り用に残したイタリアンパセリを飾る。

エネルギー 122 kcal 蛋白質 8.5 g 塩分 0.9 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)