

## ライムで締めた鰯と香り葉野菜のサラダ

名前: 中村 久美子 @ なかむらクッキングスタジオ

調理時間:約20分 分量:2人分

春が旬の魚・鰯をライムで締めた、香り高いサラダ。



## Point

ちょっと特徴的なサラダ。ルッコラやクレソンなどで和えることで香り豊かになります。バルサミコ酢をベースにしたドレッシングをかけて、サッパリどうぞ。

## 調理のコツ

鰯を購入先で3枚におろしてもらえるとカンタン！ 野菜は葉野菜ならば、なんでもOKです。

## 材料

鰯 ..... 1尾  
 バルサミコ酢 ..... 大さじ3  
 ルッコラ・クレソン・ワサビ菜 ..... 1/3束  
 醤油 ..... 大さじ2  
 塩 ..... 小さじ2/3  
 本みりん ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ1

サラダ油 ..... 大さじ4  
 ライム ..... 1個  
 粒マスタード ..... 大さじ1

## 手順

- ① 鰯を3枚におろし、皮と骨をとり除く。塩と砂糖を振りかける。
- ② ライムを絞り、下ごしらえした鰯に振りかけ、10分ほどおいて締める。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 【2】の鰯を削ぎ切りにして、【3】に加える。
- ⑤ バルサミコ酢、醤油、本みりん、サラダ油、粒マスタードを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ 締めた鰯と野菜を合わせ、ドレッシングを掛けて完成。

このレシピに合うワインは… ソーヴィニヨン・ブラン (春にオススメ)

鰯の食感とバルサミコ酢を用いたドレッシングが、ソーヴィニヨン・ブランの味わいをより一層引き立てます。

