

サーモンとオクラのフィンガーフード

名前: 秋山 直美 @ ポケットキッチン渋谷料理教室

調理時間:約15分 分量:2人分

暑い夏にはたまらない!ワインと相性が良い、魚介類のピリ辛マリネ。



Point

夏に食べたくなる、オイルを使わないヘルシーなタイ料理。ソーヴィニヨン・ブランはセロリやパクチーとの相性が良く、フィンガーフードで食べやすくしました。

調理のコツ

夏は野菜類が傷みやすい時期。なるべく新鮮なパクチーを多めに使いましょう。辛みが苦手な方は唐辛子を入れずに作りましょう。

材料

生食用サーモン 120g
 パクチー 適量
 オクラ 4本
 楊枝 4本
 ナンプラー 15cc
 唐辛子 お好みで
 レモン汁 20cc

セロリ 5cm

手順

- ① オクラは下茹でし、サーモンはスライスしておく。
- ② ボウルに、みじん切りにしたセロリ・ナンプラー・レモン汁・唐辛子を合わせる。
- ③ スライスしたサーモンでオクラを巻き、楊枝を刺す。
- ④ お皿に盛りつけ、パクチーを飾って完成。

このレシピに合うワインは... ソーヴィニヨン・ブラン (夏にオススメ)

柑橘類や薬味との相性が良いといわれるソーヴィニヨン・ブラン。タイ料理に欠かせないパクチーとレモン汁を使い、カンタンで作りやすい料理を考えました。

