

マグロのロゼ サラダ仕立て マスカルポーネソース

名前: 上田 靖子 @ クッキングサロン エリゼ

調理時間:約30分 分量:2人分

爽やかでありながら食べ応えがある、イタリアン風マグロ料理。



Point

ソーヴィニヨン・ブランが持つトロピカルなフルーツを連想させる香りから、マンゴーを使ったサラダにしようと考えた。フレッシュな味わいで適度な酸味があることでシーフードとマッチ。たたきのように表面に火が入ったニンニク風味のマグロとの相性は抜群です。

調理のコツ

ニンニクを焦がさないように弱火で炒めて香りを出し、キツネ色になったらとり出して油をよく切りましょう。マグロには、火を入れ過ぎないように気をつけて。

材料

マグロのサク 160g
 ニンニク 2片
 塩 少々
 タマネギ 30g
 醤油 大さじ1
 キュウリ 半分
 オリーブオイル 20cc

フルーツマト 2個
 黒オリーブ 6粒
 マンゴー 半分
 白ワイン 小さじ1
 エキストラバージンオリーブオイル 小さじ1
 マスカルポーネ 40g
 海塩 少々
 ヨーグルト 40g

イタリアンパセリ 適宜

手順

- ① マグロに塩をすり込み、醤油、オリーブオイル 小さじ1(5cc)、白ワイン、ニンニク1片とタマネギのすりおろしをビニール袋に入れて揉み、20分つけておく。
- ② 野菜、フルーツ、黒オリーブを食べやすい大きさにカットする。
- ③ マスカルポーネ、ヨーグルト、エキストラバージンオリーブオイル、海塩を混ぜてソースにする。
- ④ 鍋にオリーブオイル大さじ1(15cc)、スライスしたニンニク1片を入れて炒め、香りが出たらとり出し、まぐろの表面をさっと焼く。
- ⑤ 皿に【2】、スライスしたマグロを盛り、【3】のソースをかけて、炒めたニンニク、イタリアンパセリを飾って完成。

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)

フルーティなアロマと力強いボディが印象的なソーヴィニヨン・ブランで、さらに華やかな味わいになります。

