

料理:アジとみょうがのサラダ



初夏から夏にかけて旬をむかえるアジの酢めしに夏の香味野菜のみょうがを合わせ、さっぱりとしたドレッシングでサラダ仕立てにしてみました。さわやかな風味と食感は、お酒のおつまみにぴったりです！！

作り方

1. 捌いたアジは塩を両面にふり 15～20 分おく。水で洗って水気を拭き、バットに並べて酢をひたひたに注いで 20～30 分おいてしめる。
2. ミょうがは縦 2 つに切って薄切りに、青じそは千切りに、タマネギは縦に薄切りにして冷水にさらし、水をきる。
3. トマトはヘタと種を取り、一口大に切る。
4. ボウルに 1 のアジと 2・3 を入れ、サラダ油をふり、ドレッシングを加えて混ぜる。

(一人前あたり 219kcal)

材料

(4人前)  
アジの 3 枚おろし 2 尾分  
塩 大さじ 1  
酢 適量  
みょうが 20 個  
青シソ 5 枚  
タマネギ 1 個  
トマト 1 個  
サラダ油 大さじ 2

ワンポイント

新鮮アジを使うことが一番のポイントです。