

好評連載!



コウケンテツの

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は「コウケンテツのおやつめし2」(クレヨンハウス)。

早くも! **家ごはん**

暑くて料理するのが面倒……という時に、「サルサソースのカルパッチョ」はいかがですか? お刺身を、切り方にひと工夫して切るだけ! お刺身にかけるソースは、野菜のうまみをいかして味つけできる「マジックソルト」の力を借りましょう。ソースが水っぽくならないコツも、見逃さないでくださいね!



今月は

サルサソースのカルパッチョ

Recipe Card 1人分138 kcal 塩分0.5g 調理時間15分

材料(2人分)

まぐろ(刺身用さく)…100g
(サーモン、ぶりなどもおすすめ)
S&B マジックソルト…少々

サルサソース

トマト…小1個 →角切り
紫たまねぎ*…1/8個 →みじん切り
ピーマン…1個 →みじん切り
赤唐辛子…1本 →小口切り
S&B マジックソルト…小さじ1/2
レモン汁、オリーブ油*…各大さじ1
粗挽き黒こしょう…少々

ペパーリーフ…適量
*昔の大地 桃吉トマトがCGCからのおすすめ

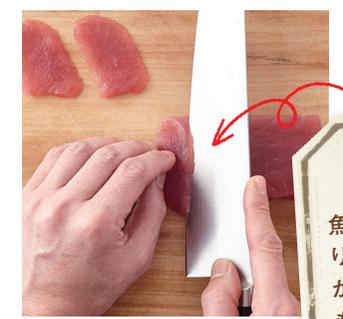


*たまねぎを使う場合は、みじん切りにした後、水に5分ほどさらして水気をきる。

作り方

1

まぐろは薄いそぎ切りにする。



ソースにふれる面積が広がるように切る!
魚は、包丁を斜めに寝かせて薄いそぎ切りにすると、表面積が広くなり、ソースがよくからみます。実は切り方によっても、味わいがアップするんです。

2

ボウルに、オリーブ油以外のサルサソースの材料を入れてしっかりと混ぜる。



トマトは切り方次第で水っぽくなりやすい!
トマトって、縦に切るよりも横に切った方が種が流れ出にくいんですよ! 角切りにする時に、試してみてください。

3

最後にオリーブ油を加えて混ぜ合わせる。器にまぐろを盛り、サルサソースをかける。ペパーリーフを添える。



水分が出すぎないように野菜を油でコーティング!
最後にオリーブ油を加えて、野菜を油でコーティングするのも水っぽくならないポイントです。時間をおくほど野菜から水分が出てくるので、ソースは食べる直前に混ぜましょう。

Close-up!

**まろやかな塩味と自然な香り
で繊細な味つけも簡単!**



S&B マジックソルト オリジナル
塩味がまろやかなこだわりの岩塩をベースに、スパイスやハーブをバランスよくブレンドしたシーズニングスパイス。お刺身などの繊細な食材にも合う、自然な香りや味わいが特徴です。下ごしらえから仕上げまで幅広く使えて、プロの味をご家庭で手軽に楽しめます。



ほらね。持ち上げても種がダラダラこぼれないでしょ!

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。