久慈育ち琥珀サーモンの
カルパッチョ

材料（３人分）

琥珀サーモン（生食用）1柵
カイワレ大根　1パック
人参　1本
赤・緑ピーマン　各1個
長ネギ　20㎝
玉ねぎ　１個
ベビーリーフ
赤茎ほうれん草　} 適量

ドレッシング

A
- オリーブオイル　大さじ５
- 酢　大さじ３
- しょう油　大さじ４
- 塩 小さじ１　胡椒　小さじ１
- ブラックペッパー　大さじ２
- 練りわさび　白いりごま
- すりおろしにんにく　レモン汁
- イタリアンハーブミックス

各適量

調理手順

① サーモンを2mmくらいの厚さに切り皿に並べる
② 玉ねぎを薄切りにして水にさらしてから
　ザルで水切りする
③ 赤茎ほうれん草はサッとお湯にくぐらせる
④ ピーマンを薄切りにする
⑤ ベビーリーフを洗ってザルにあげる
⑥ 長ネギを小口切りにする
⑦ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る
⑧ 切った野菜をサーモンの上に飾り付ける
⑨ ドレッシングをおこのみの量をかける
⑩ ⑥の長ネギを盛り付けて完成です

色鮮やかで程よくのった脂が特徴の
久慈育ち琥珀サーモンを
地元特産の甘みの強いほうれん草とともに！

ビタミンＡ，ルテインや葉酸なども
ほうれん草で美味しくとれます。

※レシピ監修：岩手県食の匠・土畑登美江
久慈地域「海の幸」PR協議会

久慈地域「海の幸」PR協議会
FaceBook

タベルンジャー探検記