

11/9 (木) 秋刀魚の花椒焼き～春菊のサラダのせ～ (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

{ (生または塩) 秋刀魚：2尾
{ オリーブ油：適量

花椒：少々

{ 春菊：3本
{ 白髪ねぎ：1/3本分

(ドレッシング)

{ バルサミコ酢：大さじ1
{ オリーブ油：大さじ1
{ 塩：適量
{ こしょう：少々
{ はちみつ：適量

- ① 秋刀魚は頭と内臓を取り除き、半分に切る。生秋刀魚のときは塩・こしょう(分量外)を塩秋刀魚の時はこしょう(分量外)を軽くふる。
- ② 春菊は葉の部分をちぎり、茎の部分は5cmほどの千切りにして、白髪ねぎと一緒に水にさらす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①の秋刀魚を入れて両面焼く。
- ④ ドレッシングを作る。ボウルにバルサミコ酢とオリーブ油を入れてしっかり攪拌しながら乳化させ、塩・こしょう・はちみつで調味する。
- ⑤ ②の春菊と白髪ねぎの水分をしっかりと取り、④のドレッシングで和える。
- ⑥ ③の秋刀魚の焼き上がりに花椒をパラッと振り、器に盛って、⑤のサラダをフワッと盛り付ける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。