

平成29年2月25日（土曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H28 シーフードクッキング④」レシピ

講師：シーフードマイスター 中栄 清幸氏

地域おこし協力隊 橋本 歩 氏

### 鯛のカルパッチョ

#### 材料（4人分）

鯛	400g程度の片身
レモン	半分
青ネギ	2本
大葉	2枚
オリーブオイル	適量
バルサミコ酢	適量
塩・黒胡椒	適量



#### 作り方

- ① 出来ればバルサミコ酢は煮詰めておく。
- ② 青ネギは小口切り、大葉は細かく細かく刻んでおく。
- ③ 三枚に下ろした身から小骨を取り除く。できれば五枚下ろしにしない。
- ④ 皮を引き、皿に薄めに切った刺身を広く並べるように盛る。
- ⑤ 皿に盛った身に、好みの加減で塩と黒胡椒を振ってからレモンを絞る。
- ⑥ オリーブオイルをかけて、刻んだ青ネギ、大葉を散らす。
- ⑦ バルサミコ酢をかけて出来上がり。