

平成25年5月26日（日曜日）開催  
「愛媛 八幡浜の美味しい魚取扱店が教えるシーフードクッキング」レシピ

講師：昭和水産トロール市

鯛のカルパッチョ

材料：真鯛 1枚～1/2枚（刺身用）

<付け合わせ>

玉ねぎ 1/2個

貝割大根

レモン

ミニトマト

適宜

<ドレッシング>

ゆずポン酢 30cc

オリーブオイル 30cc



作り方

- ① 玉ねぎを薄くスライスして水にさらしておく。  
付け合わせの野菜を切っておく。
- ② ゆずポン酢とオリーブオイルを合わせて混ぜておく。
- ③ 鯛を3枚におろし、腹骨を取る。（鯛は骨が固いので、注意しておろす）
- ④ 半身の中骨部分を取り除き、短冊の状態にして皮を引く。  
（先に皮を引いてから、中骨を除き、短冊にしてもよい）
- ⑤ 鯛を薄めに切り（削ぎ切り）、①の玉ねぎをお皿に敷き、鯛を盛り付ける。  
付け合わせと②のドレッシングをかけて完成！