



夕 食

Dinner

— Carpaccio —

捕れたての魚をフレッシュな
香りでシンプルに味わう

カルパッチョ

オリーブオイル独特の風味を楽しめるのがカルパッチョ。

赤身や脂分の多い魚は辛みの強い

エキストラバージンオリーブオイルを。淡白な白身魚なら

マイルドで甘みのあるものが最適です。

塩分は舌に少し感じる程度に、香味野菜やスパイスで調味しましょう。

冷やすとさらにおいしい
イタリア伝統のソースで

マグロのカルパッチョ、 ケッカソース

材料 (2人分)

マグロ (刺身用)	1 サク
トマト	1/2 個
玉ねぎ	1/6 個
ニンニク	1/2 片
オリーブオイル	大さじ 1
塩コショウ	少々
チャービル	少々
ワインビネガー	小さじ 1

つくりかた

- ① マグロは薄切りにして皿に平たく並べ、軽く塩コショウをする。
- ② トマトは 1cm の角切りに、玉ねぎはみじん切りに、ニンニクは潰して皮と芯を取り除く。パセリは葉を摘んで、みじん切りにしておく。
- ③ ボウルに玉ねぎとワインビネガー、オリーブオイルを入れて混ぜ、トマトとニンニクを加えて混ぜる。塩コショウで調味。
- ④ ①の上に③をたっぷり乗せ、パセリを散らす。

*③でつくったケッカソースは、10 分ほど冷蔵庫で冷やしておくことで、ニンニクの風味がほんのりソースに移り、味もなじみます。

52



53

レモンの酸味で臭みを
消してキリリと爽やかに

ホタテのカルパッチョ、 シトラスソース

材料(2人分)

ホタテ(刺身用)	6粒
レモン	1/2個
ハチミツ	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
塩コショウ	適量

つくりかた

- ①ホタテは横半分にスライスして皿に平たく並べ、軽く塩コショウをしてオリーブオイルの半量をまわしかける。
- ②レモンは皮の黄色い部分を1/4個分むいて細切りに、中身は白い皮を完全に除去して刻んでおく。
- ③②のレモンの皮、実、ハチミツ、オリーブオイルをボウルに入れて混ぜ、塩コショウで調味する。
- ④①に③をたっぷりに乗せ、あればチャービルなどを散らす。



54

粒マスタードでアクセントを
きかせた大人の味

サーモンのカルパッチョ

材料(2人分)

サーモン(刺身用)	180g
玉ねぎ	1/4個
粒マスタード	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩コショウ	少々
パセリ	少々



つくりかた

- ①サーモンは薄切りにして皿に平たく並べる。ごく軽く塩コショウしておく。
- ②玉ねぎは粗めにパセリは細かいみじん切りにして、粒マスタード、オリーブオイルと混ぜる。塩コショウで調味し、①の上に乗せる。