

SUDACHI RECIPE 02

カツオの和風ニース風サラダ

すだちぼん酢ドレッシング

たっぷり具たくさんで、主役になるサラダ。万能なすだちぼん酢ドレッシングを使い、フランス定番のニース風サラダをアレンジしました。



材料

カツオ - 1/3 冊
サラダ菜 - 4 枚
ベビーリーフ - 適量
メークイン - 1 個
赤玉葱 - 1/10 個
インゲン - 6 本
卵 - 2 個
グリーンオリーブ - 6 粒
ディル - 適量
ゲランドの塩 - 適量
白胡椒 - 適量

【ドレッシング材料】

エシャロット - 1 本
すだちぼん酢 - 60cc
太白ごま油 - 20cc



作り方

1. ドレッシングを作る。すり鉢でエシャロットを荒めにすり潰し、すだちぼん酢と太白ごま油を入れ混ぜ合わせる。
2. 材料の下ごしらえを行う。
メークインを皮ごとゆで、皮をむく / ゆで卵を作る（沸騰から8分が目安） / いんげんを強めの塩を効かせたお湯でポイルする / 赤玉葱を粗みじん切りする / 新鮮なカツオを一口大に切る
3. 器に重ねるように材料を盛り付け、ディルを散らす。ゲランドの塩と白胡椒をし、仕上げにドレッシングをかける。

CHEF'S POINT

ドレッシングはエシャロットの新鮮な香りがポイントなので、1本を使い切る。カツオはたたきでもOK。仕上げには、旨味もあり、不均一な食感を生み出す、粒子の大きなゲランドの塩がぴったり。