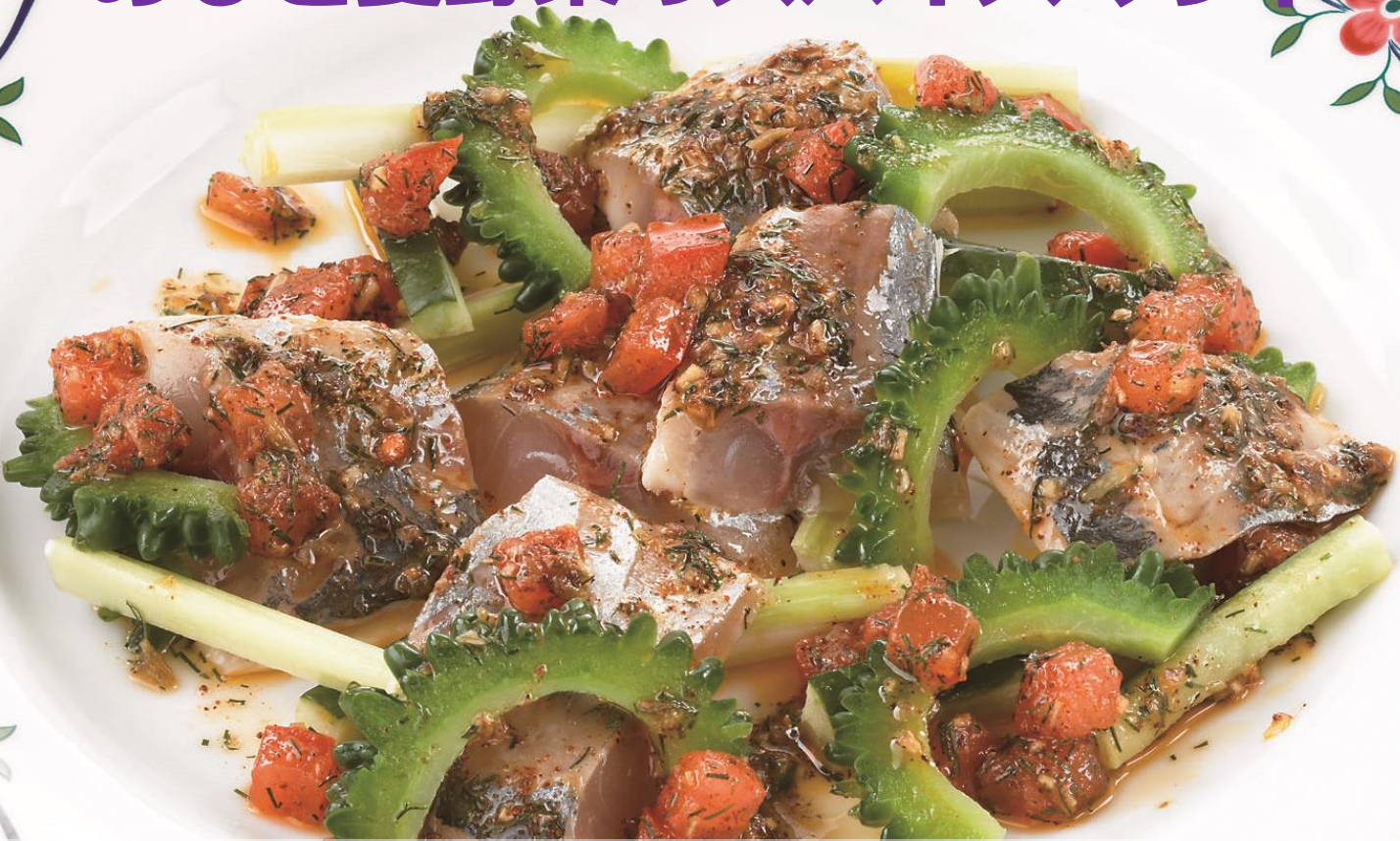


あじと夏野菜のスパイスマリネ



旬の鮮魚と野菜を合わせておしゃれな1品に！
青魚が苦手な方にもよろこばれる味付けです。

材料 (5人分)

刺身用あじ(おろしたもの)…130g

レモン汁…15ml
塩…少々

みょうが…13g
トマト…30g

ゴーヤ…40g
きゅうり…40g
セロリ…40g

A GABAN® ガーリックパウダー…3g
GABAN® チリパウダー…1g
GABAN® デイルウィードホール…0.5g
GABAN® オリーブオイルEXバージン
…60ml

レシピ (所要時間:20分※)

- ① あじにレモン汁と塩をふりかけ1時間ほどなじませる。
- ② みょうがはみじん切り、トマトは5mm角に切る。
- ③ ボウルに②とAを入れて混ぜる。
- ④ ①の残ったレモン汁を捨て、③をかけ、冷蔵庫で2時間ほどマリネする。
- ⑤ ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り除き、5mm幅に切り、色よくゆでる。
- ⑥ きゅうり、セロリは長さ4cmの拍子木切りにする。
- ⑦ ④を食べやすい大きさに切る。
- ⑧ 器に⑤～⑦を盛りつけ、残ったマリネ液をかける。

※マリネする時間等は含みません。