

まぐろとそら豆、ふきのカクテル 香味ソース



和の素材と洋風スパイスが効いたソースの斬新な組み合わせ。
食する人の驚く顔が見たい1品です。

🍷 材料 (5人分)

- A
- ベルギーエシャロット…100g
 - 白ワイン…200ml
 - GABAN® タイムホール…0.2g
 - GABAN® ベイリーブスホース…1枚
 - GABAN® デイルピクルス…6g
 - GABAN® ケーパース…8g
 - GABAN® 粒入マスタード…8g
 - GABAN® タラゴンみじん切り…0.5g
 - GABAN® ガラムマサラ®…1.2g
- B
- レモン汁…5ml
 - ウスターソース…5ml
 - GABAN® オリーブオイルEXバージョン…10ml

- まぐろ…200g
- そら豆 (むき身) …40g
- ふき…50g
- きゅうり…100g
- ラディッシュ…5g

🍲 レシピ (所要時間:30分※)

- ① ふきは板ずりし熱湯でゆで、皮を剥き、ひと晩水にさらしてアクを抜く。
- ② エシャロットはみじん切りにし、Aを入れて弱火で汁気がなくなるまで煮詰め、粗熱をとる。
- ③ ピクルス、ケーパースはみじん切りにする。
- ④ ボウルに②、③、Bを入れてよく混ぜる。
- ⑤ まぐろは霜降りし、1.5cm角に切る。
- ⑥ そら豆は熱湯に塩を入れてゆで、皮を剥く。
- ⑦ ふきは長さ4cmに、きゅうりは皮を剥いて千切り、ラディッシュは輪切りにする。
- ⑧ 器にきゅうり、まぐろ、そら豆、ふきを盛りつけ、④を乗せ、ラディッシュを飾る。

※アクを抜く時間、粗熱を取る時間は含みません。