

～ きのこと秋刀魚の秋マリネ ～

【調理時間】 10分

【材 料】(2人分)

- ・ えのきたけ 130g
- ・ まいたけ 70g
- ・ 秋刀魚(刺身) 75g
- ・ 紫たまねぎ 40g
- ・ 酢 大さじ2
- ・ オリーブ油 小さじ2
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ ディル 適宜
- ・ ピンクペッパー 適宜



【作り方】

〈下準備〉

秋刀魚は刺身にし、食べやすい大きさに切る。紫たまねぎは薄切りにし、水にさらす。水菜は3cm幅に切る。水分をよく切っておく。

- ① えのきたけは石づきを取り、半分に切りほぐす。まいたけもほぐし、耐熱容器に入れ、塩を振り、ラップをして500Wで1分加熱する。出てきた水気は軽く切る。
- ② ボウルに酢、オリーブ油を合わせ、そこに①、秋刀魚、紫たまねぎを入れ、混ぜ合わせ、皿に盛る。
- ③ 盛り付けた上にディルを調理はさみなどでカットしながら飾る。(なければみじん切りしたものをのせる)。ピンクペッパーを散らす。

【考案者のコメント】

秋の味覚の代表、きのこと秋刀魚を合わせたマリネです。

秋刀魚のお刺身があれば、きのこはレンジ加熱でとっても簡単あつという間に出来ちゃいます。

ディルの香りが全体をまとめてワインによく合うきのこ料理です