

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ②

ぶり大根・ 精進風イタリアン

(ピューレにしたダイコンにのせた寒ブリの片面焼き)

あの「ぶり大根」を精進レシピ風になると、
こんなにライトでおしゃれになりました。
ダイコンの葉とユズが、味にも見た目にも
アクセントになります。



材 料 (4人分)

ブリ(お刺身用) 120g
ダイコン(葉付) 1/3本
黄ユズ 1/2個

E.V.オリーブ油 適量
塩 適量

作り方

- 1 ブリは両面に塩をして、最低30分くらいおく。出てきた余分な水分はキッチンペーパーなどで拭き取り、1cmくらいの厚さに切っておく。
 - 2 ダイコンは先端の甘い部分の皮をむき、1cmくらいの角切りにし、E.V.オリーブ油で軽く炒める。ひたひたに水を入れ、串がスッと通るまでゆでる。
ゆでたダイコンをミキサーにかけ、なめらかなピューレ状にする。
 - 3 1のブリを片面だけパリッと焼く。味をみて足りないようなら塩をする。
- 1 皿にダイコンのピューレをしき、片面焼きのブリ、さっと蒸し焼きにした葉を散らし、黄ユズの皮を振り、E.V.オリーブ油をまわしかける。

【ダイコン】

ダイコンのおいしい時期は、12月から2月にかけての冬ダイコン。ビタミンCが多く、アミラーゼが豊富。葉にもカロテン・カルシウム・食物繊維が含まれており、栄養価は高いのです。



タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)