



まだいサラダ

まだいの食感とバルサミコ酢の香りが楽しめるサラダです。
彩りもきれいで栄養価も高い一品です。

【材料】2人分

まだい(刺身用)	半身
にんじん	1/3本
ブロッコリー	1/3株
ミニトマト	4個
スライスアーモンド	50g
バルサミコ酢	各小さじ1
粒マスタード	
オリーブ油	大さじ2
塩	各少々
こしょう	

【作り方】

- 1 まだいを薄くそぎ切りにする。
- 2 ミニトマトをスライスする。
- 3 にんじんを5mmの輪切りにする。
- 4 ブロッコリーを小房に切り分ける。
- 5 沸騰させた湯に塩を入れ、④を1分30秒間ゆでる。
- 6 ③は水からゆでる。
- 7 スライスアーモンドを温める程度にいためる。
- 8 粒マスタードとオリーブ油、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- 9 皿に②と⑤と⑥を並べ、①を全体に散らすように盛り付ける。
- 10 ⑦、⑧とバルサミコ酢をかければ完成!



おいしいまだいの選び方

目が透明で体色が鮮やかで、ぬめりのあるもの

まだいは年中獲れる魚で、今が最も獲れる時期です。鳴門鯛が有名ですが、県内全域で獲れます。