

すずきのカルパッチョ マンゴーのヴィネグレット

(2人分)



すずき	150g	マンゴーのヴィネグレット
下味用のヴィネグレット		マンゴー 100g
レモン果汁	各20mℓ	オリーブ油 20mℓ
オリーブ油		レモン果汁 10mℓ
はちみつ	小1	ピンクペッパー 適量
塩	適量	松の実 大2
		香草 各種適量

作り方

- 1** レモンを半分に切り、果汁をしぼる。
- 2** 1にはちみつ・オリーブ油・塩適量を混ぜ、下味用のヴィネグレットを作る。
- 3** すずきを斜めに薄く切り、バラの花のように盛り付ける。
- 4** 2をまんべんなく3にかけ、ラップをして10分間冷蔵庫で冷やす。
- 5** マンゴーの両はしを取り、平らな種を避けるように切る。
- 6** 5をくし切りにし、皮を取り除く。
- 7** 6にレモン果汁・オリーブ油を加えピューレ状になるまで潰し、マンゴーのヴィネグレットを作る。
- 8** 4に7をかけ、松の実・ピンクペッパー・香草を盛り付けて完成。



すずきの旬

6月～7月にかけてが最も旬になる。

すずきの鮮度の見分け方

身に弾力があり、皮面が光っているものが新鮮。切り身の場合は身が白く透明なものが新鮮。