



作り方

- 1 刃元から刃先にかけてハマチを5mm程度に削ぎ切りにする。
- 2 野菜は薄切りにして繊維を断ち切るようにする。
- 3 すだち2個分を絞る。
- 4 3にオリーブ油を混ぜながら入れ、砂糖・塩こしょう・にんにくを入れてよく混ぜてマリネ液を作る。
- 5 1と2に4を混ぜ合わせ、ローリエを入れてラップをして冷蔵庫に入れて1~2時間漬け込む。この時ラップで軽く押さえるようにして、味を染み込ませる。
- 6 5を皿に盛り付け、最後に輪切りにしたすだちを添えれば完成。



★ ハマチの産地

県内では主に鳴門で水揚げされる。

★ ハマチの旬

徳島では11月末までが旬。

★ 美味しい見分け方

体表が青く丸みを帯びているものがよい。鮮度が落ちると、体表が白くなってくる。

★ エスカベッシュとは?

エスカベッシュは地中海料理の一種。日本で言うと南蛮漬けのようなもの。