

ぼうぜのセヴィーチェ

— 2人分 —

ぼうぜ	2匹	ライムまたはレモン汁	50mℓ
塩	適量	グラニュー糖	小2
アボカド	1/2コ	ペッパーソース	少々
紫たまねぎ	1/2コ	オリーブ油	大2
完熟トマト	2コ	塩	少々
		コリアンダー	2本

(セルフイーゴやパセリなどで代用可)

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

- 1 ぼうぜを三枚におろし、塩をふって冷蔵庫で10～20分寝かせる。
- 2 1を冷蔵庫から取り出し、余分な水分をペーパーでふき取り、中骨をとる。
- 3 紫たまねぎを薄く切って、水にさらす。
- 4 トマト、アボカドを1cm角に切る。
- 5 ボウルにライム果汁、グラニュー糖、塩、ペッパーソースを入れて混ぜ、マリネ液を作る。
- 6 ぼうぜの皮目に細かく切れ目を入れたら、7～8mmに切ってマリネ液に入れ、冷蔵庫で30分寝かせる。
- 7 6に切った野菜と塩を入れて混ぜ、さらに10分冷蔵庫で寝かせる。
- 8 7にオリーブ油を入れて混ぜ、器に盛ってコリアンダーを添えたら完成。

セヴィーチェは南米の料理で、魚のマリネのこと。
マリネ液に使用するライム果汁は、レモン果汁で代用することもできます。



今回の食材 ぼうぜ



シズ・アマギ・イボダイなど地域によって呼び方が違う。

- 旬と産地 旬は秋。
徳島県内全域でとれる。
- 見分け方 目が澄んでいて、
表面のぬめりが透明なものが新鮮。