

あやめ雪かぶと長ネギのシーフードマリネ

< 所要時間 >

25分

< 材料 >

あやめ雪かぶ 1/2 袋

長ネギ 1/2 袋

お好みのシーフード 100g

(写真はベビーホタテ)

塩 小さじ 1/2

マリネ液

- ・ 酢 大さじ 2
- ・ 塩 小さじ 1
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ オリーブオイル 小さじ 2
- ・ 胡椒 少々

< 作り方 >

(下ごしえ)

マリネ液の材料をよく混ぜ合わせておく。

1. あやめ雪かぶは食べやすい大きさにくし切りにし、塩 1つまみをふりかける。

強火で熱したフライパンにオリーブオイルをしき、片面だけ焼き目がつくまで焼く。

2. 長ネギは、5 cm程度に切って、オリーブオイルをひいたフライパンで弱火で焼く。塩をひとつまみふりかけて、蓋をして蒸し焼き状態に。

3. かぶの葉は、5 cm程度に切って、塩で揉んで 10 分おく。水で塩を洗い流して、しぼっておく。

4. かぶ、長ネギ、かぶの葉、シーフードをマリネ液で和える。冷蔵庫で 30 分寝かせて、味をなじませたら完成。

< ポイント >

* カブは食感を生かしながら、甘味を出すために強火で片面だけ焼きます。

* 長ネギはじっくり火を入れて、甘味ととろり感を出します。

< アレンジ >

* シーフードなしでも OK ですが、その場合はマリネ液の量を加減してください。

(余ったらドレッシングとしてお使いください。)