

「湘南レッド」と カツオのサラダ

タマネギのレシピ



「湘南レッド」のジューシーな辛みが
カツオにぴったり

材料 (4人分)

「湘南レッド」タマネギ……………2個
 カツオ (刺し身用のさく)……………1さく
 A (ボン酢……………大さじ4
 ゴマ油……………大さじ2
 ニンニク (すりおろす)……………1/2片
 塩、コショウ……………各適量
 アサツキ……………少々

作り方

- ①「湘南レッド」は縦半分にして中心部分を芯ごとはずし、繊維を切るように横薄切りにします。ボウルに入れて手でふんわりとほぐし、冷蔵庫で30分冷やします。
- ②カツオは1 cmの厚さに切り、両面に軽く塩、コショウをふって、冷蔵庫でしばらくねかせます。
- ③(1)ではずした「湘南レッド」の中心部分の根元の芯を取り除いてざく切りにし、ミキサーに入れます。Aを加えてピューレ状にすりつぶし、塩味をととのえてソースを作ります。
- ④器に(1)の「湘南レッド」をふんわりとしき、(2)のカツオを形よく盛りつけて(3)のソースをかけ、アサツキをあしらいます。

ワンポイント

いわゆるオニオンズライスは、一般には水にさらして辛みを抜きながらシャキッとさせますが、ここでは冷蔵庫で冷やすだけ。栄養成分を逃さず、ほどよい辛みはタマネギ好きにはたまりません。ただし、30分以上は冷やすことが大切です。