

数の子のマリネ

パーティーにぴったりな、数の子を使ったオードブル。

調理時間

10分

1人当り

97kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- 数の子……………2本
- いくら……………大さじ2
- 紫玉ねぎ(スライス)…1/8個
- 大葉……………1枚
- 柚子……………1/4個

- A
- オリーブオイル…大さじ2/3
 - 塩……………少々
 - 砂糖……………少々



●作り方

- ① ボウルにたっぷりの水と塩少々を入れて混ぜ、数の子を入れる。途中1、2度水を替えながら、6時間ほどしてよい塩加減になったら、白い薄皮をとる。水気をふきとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 柚子の表皮は黄色い部分のみ薄くそぎ切り、好みの量を細切りにする。果汁はしぼり、Aと混ぜあわせる。
- ③ 数の子と紫玉ねぎを②で和え、皿にのせる。上からいくら、手でちぎった大葉、細切りにした柚子の皮をちらす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る