



# ヒラメの昆布じめ ラビゴットソース



和と洋の旨みが際立つ!

❖ 材料(2人前) ❖

- ヒラメ(刺身用、柵) ..... 100 ~ 120g
- 塩 ..... ひとつまみ ×2
- 昆布 ..... 2 ~ 3枚(10 ~ 15g)
- 酒 ..... 適量

- ミニトマト ..... 6個(80g)

- ★ 玉ねぎ(みじん切り) ..... 15g
- パセリ(みじん切り) ..... 2g
- オリーブ油 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1/3
- 塩 ..... 小さじ1/4
- レモン果汁 ..... 大さじ1/2

❖ 作り方 ❖

料理家 栗原心平さん

1) ヒラメの昆布じめをつくる

- ① ヒラメの両面に、ひとつまみずつ塩をふる
- ② 昆布に酒を軽くふりかけ手でなじませて、昆布でヒラメをはさむ
- ③ ②をラップで二重に包み、冷蔵庫でひと晩おく

2) ラビゴットソースをつくる

- ① ミニトマトのヘタを取り、湯むきする
- ② ミニトマトを4等分に切ってボウルに入れ、  
材料★を加えて混ぜ合わせる

3) ひと晩おいたヒラメの昆布じめを、そぎ切りにしてお皿に並べ、  
ソースをかけたらできあがり!

