



# 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、棚) ……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 ❖

### 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!

料理家 栗原心平さん

