



SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ
オールデイブッフェ コンパス 副料理長
鈴木 雄三

メサンマと玉葱、まろやか酢の ドレッシングサラダ仕立て

調理時間: **45分** | サンマを酢でやる時間は除いています。



※写真はイメージです。



メサンマと玉葱、まるやか酢のドレッシングサラダ仕立て

【材料/全て2人前】

■メサンマ

秋刀魚……………2本(生食用)
塩……………10g
ミツカン おだしのおいしいまるやか酢……………50cc

【作り方】

- ①秋刀魚を3枚に卸し、塩を振り2時間置く。
- ②①を水で洗い、水気を取り、キッチンペーパーで挟み「ミツカン おだしのおいしいまるやか酢」を振り6時間置く。
- ③②の皮をむき、お好みの大きさにカットする。

■ドレッシング

トマト……………1/4個(種を取り1cm角)
玉葱……………80g(みじん切り)
ミツカン おだしのおいしいまるやか酢……………30cc
わさび……………8g
サラダ油……………40cc
塩……………1g
大葉……………1枚(3mm角)

【作り方】

- ①すべての材料を合わせて完成。

■キノコソテー(付け合わせ)

マッシュルーム……………2個(8カット櫛切り)
椎茸……………1個(12カット櫛切り)
エリンギ……………小1個(1cm櫛切り)
舞茸……………15g(1/2カットほぐし)
ニンニク……………5g(みじん切り)
サラダオイル……………30cc
塩……………少々

【作り方】

- ①フライパンにサラダオイルを入れ熱し、キノコ類全てを炒める。
- ②キノコ類に塩を振り、軽く色が付くまで炒め、ニンニクを入れた後、香りが出たら火を止める。

■サラダ(付け合わせ)

キュウリ……………スライサー1mm厚2枚
サラダ菜……………10g
香草……………適量

【作り方】

- ①キュウリで輪を作り、サラダ菜を中に入れる。
- ②香草は最後の飾り付けに使う。