

ヒラメのカルパッチョ

材 料 (4人分)

- ヒラメの切り身 …240g
- コシヨウ ……………適量
- 塩 ……………少々
- オリーブオイル ……適量

作 り 方

- ① ヒラメを薄くスライスしてお皿に並べる。
- ② 塩とオリーブオイルを①にふりかける。
- ③ お好みにコシヨウをふりかける。

プロが教える魚情報！

魚を触る前に手に塩をすると魚のニオイが付きにくくなります。料理後にまだニオイが残るようであれば、牛乳やレモン汁、生姜汁などで洗うと気にならないようになりますよ。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>