

鯛のカルパッチョサラダ

材 料 (4人分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| • 鯛 …………… 半身 | • トマト …………… 1個 |
| • キャベツ …… 1/6～1/4玉 | • アボガド …………… 1/2個 |
| • レタス …………… 1/4～半玉 | • お好みのドレッシング |
| • キュウリ …………… 1本 | …………… 適宜 |

作 り 方

- ① 鯛を薄切りにする。
- ② キャベツ、レタス、キュウリを食べやすい大きさに切り、水にさらし水切りをする。
- ③ トマトとアボガドは小さい角切りにしてからボールに入れ、ドレッシングと合わせて冷やしておく。
- ④ 野菜を盛りつけ、上に鯛の切り身を並べて出来上がり。
(お好みで切り身の上からドレッシングをかけてもOK。)

プロが教える魚情報！

【由来】 体が幅広い楕円で平らなことより名付けられたという「平魚(タイラウオ)説」や姿形や味が良い上に長生きする魚でお祝い事にはなくてはならないことより名付けられたという「おめでたい説」など様々な説があります。

【目利きのポイント】 身が厚く、特に背中側がよく太ったもの。尾が幅広く、ピンとしているもの。目の上が青紫色に輝いているものを選びましょう。目が濁っていて、窪んでいるものは駄目ですよ。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会