

鯖の冷燻と青森リンゴの前菜

鯖の冷燻 ディメール
ARRANGE RECIPE

材料

Base

- 鯖冷燻 1/2 袋
- リンゴ 1 個
- ベビーリーフ 1 袋
- 甜菜糖 30 cc
- モッツアレラチーズ 50 g
- オリーブオイル 15 cc
- 塩 1 つまみ

リンゴと塩麴のソース

- リンゴ 40 g
- オリーブオイル 15 cc
- 塩麴 5 cc
- 米酢 5 cc

作り方

1. りんご3/4を皮をむき楕形に切る（半分を8等分にするサイズ）
2. フライパンにオリーブオイルをひき、りんごを焼く。表側に甜菜糖を少々ふり、ひっくり返して反対側を焼く。
3. 残りのりんご1/4を皮付きのままくし切りにスライスし、塩水につけておく。
4. モッツアレラチーズを縦半分に切り、5mm程度の厚さにスライスする。鯖冷燻を薄くスライスする。
5. 皿にベビーリーフ、焼き林檎、モッツアレラチーズ、鯖冷燻を順に盛り、リンゴソースをかけ、りんごスライスを飾る。

（リンゴソース）

1. リンゴをすりおろし、オリーブオイル、塩麴、米酢を混ぜる。



Notes

鯖の冷燻と青森リンゴの前菜 和風アレンジ

鯖の冷燻 ディメール
ARRANGE RECIPE

材料

Base

- 鯖冷燻 1/2 袋
- リンゴ 1/4 個
- 春菊 1/2 袋
- モッツアレラチーズ 50 g

リンゴと葱の和風ドレッシング

- リンゴ 40 g
- あさつき 20 g
- オリーブオイル 15 cc
- 塩麹 5 cc
- 米酢 5 cc
- ごま油 15 cc
- 醤油 5 cc

作り方

1. リンゴを5mm程度のいちよう切りに切り、春菊は固い部分をとし、3等分に切る。鯖冷燻は薄くスライスする。
2. モッツアレラチーズは手で小さくちぎる。
3. 器に春菊、りんご、鯖冷燻、モッツアレラチーズを盛り付け、ドレッシングをかける。

(リンゴとネギの和風塩麹ドレッシング)

1. リンゴすりおろしとネギペースト（すりこぎで擦るかミキサーでペースト状にする）、オリーブオイル、塩麹、米酢、ごま油、醤油を混ぜる。
- ※ミキサーやハンドブレンダーで作る場合は、全ての材料を入れ
搅拌均匀。



Notes

しめ鯖の飾り棒寿司

しめさば 武輪水産
ARRANGE RECIPE

材料

Base

- 炊いたごはん 200 g
(日本酒15cc、出汁用昆布 1 本入れて炊く)
- 塩昆布 5 g
- 白炒りごま 15 cc
- ガリ (生姜甘酢漬け) 20 g
- すし酢 20 g
- 大葉 4 枚
- きゅうり 1 本
- 塩 2.5 cc

あさつきの薬味

- あさつき 30 g
- しょうが 1 片

作り方

1. 米に水、日本酒、出汁昆布を加えて少しかために炊いておく。
(3 合炊きの目安で日本酒15cc、出汁用昆布 1 本入れて炊く)
2. ガリ、塩昆布を刻み、炊き上がったご飯に加え、白ごま、すし酢と一緒に混ぜ合わせる。
3. きゅうりをスライスして塩もみし、大葉は千切りに切る。
4. しめ鯖の薄皮の頭側の角をめくり、丁寧にしっぽまで剥がす。
5. ラップの上にしめ鯖の皮目を下にして置き、キュウリの塩もみ、大葉を真ん中に並べ、酢飯をのせて棒状にまとめる。
6. ラップの上から巻き簾でしっかりと巻いてなじませる。切り分けて薬味を天に盛る。(ラップを巻いたまま切ると崩れにくい。)

(薬味)

1. あさつきをすりつぶしたもの(すりこぎですり潰すかミキサーでペースト状にする)と生姜すりおろしを混ぜて薬味にする。



Notes