



男性料理教室



No.154号から始まったこの連載企画も、今回で第3回目となりました。調理師の資格を持つ広報委員の濱泰臣氏（泰心商事）にご協力をいただき、今回も料理経験の少ない男性でも手軽に作れるレシピを紹介させていただきます。



マダイと野菜のマリネサラダ

出来上がり料理



材料（2人分）

刺身用白身魚 100g×2 さく
（マダイ・サワラ・スズキでもよい）
タマネギ 1個
かぶら 2個
人参 1本
レモン 1個
クレソン 2本
マリネ液
塩 コショウ 黒酢 レモン汁
オリーブ油



作り方



- 1) マダイは斜めうす切りにして黒酢につけておく。
- 2) タマネギはうす切りに、かぶらは薄めのくし切りにする。
- 3) ニンジンも細切りにする。
- 4) レモン 1/2 個はうす切り、残りは絞っておく。
- 5) 1、2、3 をボウルに入れて混ぜ、マリネ液（塩・コショウ・レモン汁・黒酢・オリーブ油）で味をととのえて器に盛りつける。
- 6) クレソンは堅い茎を切り落としてざく切りにし、上に飾る。

《料理のポイント》

- 刺身用白身魚は多少厚めに切る
- マリネは白身魚の臭みを抜く効果あり
- かぶらやニンジン、タマネギは丁寧な切りそろえましょう。食感が良くなります。

《食材についてのワンポイントアドバイス》

- タイのタウリンは肝機能強化や疲労回復に効果があります。