

タチウオのカルパッチョ



タチウオは皮をひくと身が割れやすいので、刺身でも皮を残します。その皮の表面を炙り焼きにし、皮目の香ばしさも味わえるカルパッチョです。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

タチウオ	150g
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ1
塩・コショウ	各少々
トマト	1/2個
レモン	適量
クレソン	適量

下ごしらえ・準備

三枚におろしたタチウオを用意します。タチウオを金串に刺します。

作り方

- 1 金串に刺したタチウオの皮目を直火で炙り、氷水に取ります。
- 2 トマトを1cmの角切りにして、オリーブオイル、レモン汁、塩・コショウと合わせます。
- 3 1の金串を抜いて水気を拭き取り、薄切りにして器に並べ、2をかけて、レモン、クレソンで飾ります。



細長い体型の魚は、脂肪をたっぷりと含み高エネルギーなことが特徴です。タチウオも、ウナギに匹敵する脂肪分を含みます。脂肪が多い分、魚の代表的な機能性成分である多価不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富。脳や神経組織の発達、血栓の予防や血中脂質の低下などが期待されています。