

ニジマスの刺身昆布風味



ニジマスのお刺身を和風のサラダ仕立てでいただきます。最後に散らした塩昆布が磯の香りを加えて、味わいのアクセントになります。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

刺身用ニジマス	150g
水菜	適量
オクラ	適量
塩昆布	適量

【ドレッシング】

オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
練りわさび	少々
砂糖	少々

下ごしらえ・準備

刺身用の新鮮なニジマスを用意します。

作り方

- 1 ニジマスの刺身を食べやすい大きさにそぎ切りします。
- 2 水菜は3～4cmに切り、オクラはサッとゆでて斜め薄切りにします。
- 3 【ドレッシング】を作り、1と2を和えます。
- 4 3を器に盛り、塩昆布を散らしてできあがり！



ニジマスの大きいものは身が淡い朱色です。これはアスタキサンチンという色素によるもの。ビタミンEを上回る抗酸化作用を持つことが明らかにされており、活性酸素に起因する諸疾患の抑制などが期待されています。アスタキサンチンは光や酸素に触れると赤みが薄れるので、切り身の場合、赤みが退色していたら時間が経っているものです。保存はラップで密封して冷蔵庫へ。鮭も同じ扱いで。