



真鯛のカルパッチョ

材料・分量 ディナープレート2皿分

- ・真鯛 …………… 約150g
(さくの状態 または切り身)
- ・EXV オリーブオイル …………… 適量
- ・塩 …………… 少々

【柑橘とマスタードのヴィネグレット】

- ・レモン汁 …………… 1/6 ~ 1/4 個分
- ・粒マスタード …………… 大さじ1強
- ・オレンジ果汁 …………… 大さじ2強
(グレープフルーツやオレンジ果汁またはジュース)
- ・塩 …………… 約2g
- ・砂糖 …………… 小さじ2
- ・EXV オリーブオイル …………… 大さじ3~4
- ・胡椒 …………… 適量



作り方

- ① 柵の状態の真鯛に塩を両面に軽くまぶし、30分~2時間ほど冷蔵庫に入れて寝かせる。

【柑橘のヴィネグレット】

- ② オリーブオイル以外の材料を全て混ぜ、よく混ぜたらオリーブオイルを加える。乳化するまでよく混ぜる。
- ③ 真鯛を薄くスライスする。お皿にオリーブオイルをまんべんなくのぼして真鯛を並べる。お好みでサラダを盛り付けたり、ハーブなどで飾る。

🍴 シンプルにいただく場合・・・
オリーブオイル、レモン汁、塩胡椒がオススメです♪

Let's try! /

ドレッシング作りに挑戦

材料を混ぜるだけで簡単に作れます!

基本的ヴィネグレット

オリーブオイル	大さじ3~4
レモン汁	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
フレンチマスタード	小さじ1/2
ごま	少々

和風醤油ごまドレッシング

醤油	大さじ1+1/3
酢	大さじ1+1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
すりごま	小さじ2

バルサミコのヴィネグレット

醤油	大さじ1強
バルサミコ酢	大さじ1
EXV オリーブオイル	大さじ2~3
塩	ひとつまみ
フレンチマスタード	少々
粒マスタード	小さじ約2
レモン汁	少々
砂糖	お好みで少々
胡椒	少々

ごまドレッシング

ごまクリーム	30~40g
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
レモン汁	1/6 個分
太白ごま油 (またはサラダ油)	大さじ2~3
胡椒	お好みで少々



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評!



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します!