



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



116 セビーチェ

材料(4人分)

刺身の魚介(あじ、たこ、サーモン、鯛、
など) 200g
青唐辛子 1/2本(お好みで辛さを調整)
レモン 3個
紫玉ネギ 1/4個
パクチー 1茎
塩 適量
付け合わせ (サラダの葉、とうもろこし、
かぼちゃ、さつま芋など)



<作り方>

1. 青唐辛子は種を取りみじん切り、パクチーは粗切り、紫玉ネギは薄切りにして水にさらす。とうもろこし、かぼちゃ、さつま芋は一口大に切り、蒸す。
2. 魚介を2cm角に切り、青唐辛子、小さじ1/3の塩を混ぜて冷蔵庫で15分置く。
3. 2にレモン汁を混ぜる。表面が白くなれば、盛り付ける寸前に、紫玉ネギ、塩、お好みでパクチーと青唐辛子を混ぜる。
4. 器に汁ごと盛り、付け合わせを添える。

ワンポイントアドバイス



- ・南米・ペルーのインカ帝国以前から作られている伝統料理で、ぶつ切りにした新鮮な魚介に、唐辛子やレモンや塩で味付けした冷製料理です。
- ・安房のレモンは酸味がしっかりしているので、魚介の生臭みを消して、和え汁まで美味しく頂けます。
- ・安房レモンの酸っぱいセビーチェに、さつま芋やとうもろこしの甘味がぴったりです。

