

# さわらのタタキ盛り合わせ



## 材料 4人分

・ さわら	1 匹
・ 塩	

## ● 彩りサラダ ●

・ 大葉	10 枚
・ 大根	1/2 本
・ 貝割れ大根	1/2 パック
・ 玉ねぎ	1/2 玉
・ 紫玉ねぎ	1/2 玉
・ 水菜	1/2 袋
・ レモン	1/2 玉

## 作り方

- ① さわらを3枚におろして、軽く塩を振りかけます。 ※約20分間放置する

### 《ポイント》

振り塩をする事により余分な水分と臭みを取り除く事ができます。  
「薄塩・甘塩」とも言います。  
※塩の目安：魚の重量の0.5～1%

- ② さわらの皮目にバーナーで焼き目を付け冷蔵庫で冷まします。

- ③ ②を平造りにします。

※平造り…包丁の根元から切り込み、刃先で右側に送っていくやり方です。

- ④ 大皿に彩り野菜とさわらを盛り付け仕上げます。

### 《彩り野菜》

- ① 大葉はよく洗い千切りにします。

- ② 大根はかつらむきにし4cmの長さに切る。それを4～5枚重ねて横向きにして細かく刻み水にさらします。

- ③ 貝割れは根っこを落としよく洗い1/2にカットします。

- ④ 玉ねぎ・紫玉ねぎは薄くスライスします。

- ⑤ 水菜はよく洗い、3～4cmにカットします。