

## 白山市特産品



加藤先生の  
料理  
レシピ



### 鯛と野菜の ミルフィーユサラダ



エネルギー  
253kcal  
塩分0.9g  
[1人前]

#### ■材料/4人分

- A**  
鯛……………160g  
塩、コショウ……………各少々
- B**  
トマト……………小1個  
玉ネギ……………1/4個  
キュウリ……………1/2本  
モッツアレラチーズ……………1個  
チャービルなど……………適量
- C**  
パプリカ赤、黄……………各1/6個  
酢……………大さじ1  
レモン汁……………大さじ1  
溶きカラシ……………小さじ1  
★ サラダ油……………大さじ5  
塩……………小さじ1/2  
ホワイトペパー……………少々



Advice!!

1

鯛を薄造りにして塩、コショウを振ります。  
鯛をお刺身にする際には、赤い色を残すために皮を残しておくことがあります。  
その場合、生では皮が食べられないので、皮に熱湯をかけて素早く冷水に取り(湯引き)、水気を拭いてお刺身にします。



2

トマトは皮を湯むぎして種を取ってあらわれ切りに、玉ネギは薄切りにして塩もみし、水洗いして水気を絞る。キュウリは輪切りにし、モッツアレラチーズは薄切りにします。



3

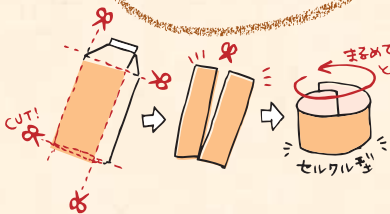
牛乳パックを切り離し、半分の高さに切ってホットキスなどで止めてセルクル型を作り、1、2を2〜3層に重ねて詰め、冷蔵庫で冷やします。



4

パプリカは茹でて細かく切って水気を絞り、★の調味料と泡立て器で混ぜ合わせてドレッシングを作ります。皿にドレッシングを敷き、3を盛ってセルクル型を抜き取り、チャービルなどのハーブをあしらいます。

牛乳パックを利用したセルクル型に詰めることにより、普通のサラダがお洒落なおもてなしサラダになります。



#### ●講師紹介

青木クッキングスクール  
教頭 加藤重和 先生

家庭料理の指導をする傍ら、「食」のコーディネーターとして講演、コンテストの審査員、販売促進のパンフレット、雑誌作りの協力など様々な「食」に関する仕事をこなす。県内多数の料理教室で指導する。

青木クッキングスクール  
金沢市長町1丁目1-17  
TEL:076-231-2501

#### 豆知識

真鯛は主に美川で水揚げされ、「美川天然真鯛」として白山市農林水産物ブランドに認証されてもいます。

ビタミンB1・B2、カリウム、ナイアシンなどを含み、動脈硬化予防や肝機能向上効果があります。