

# お刺身の簡単昆布じめライスサラダ

お料理教室ヴェール エクラタン 若井めぐみさん



## POINT

冷めても美味しいお米「富富富」の特長を活かして、さっぱりといただけるライスサラダにしました。具材はお刺身の盛り合わせで簡単にできる昆布じめを使い、味付けに「しろえびだし」を使うことでまろやかな食べやすい味に仕上げています。

## 〇材料

[2人分]

米「富富富」	200g
刺身の盛り合わせ(サーモン、鯛、まぐろなど)	100g
とろろ昆布「上黒とろろ」	5g
塩(昆布じめ用)	少々
パプリカ	1/4個
きゅうり	1/2本
イタリアンパセリ(混ぜ込み用)	2~3枝
米酢	大さじ1
「しろえびだし」	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ2
ケッパー、イタリアンパセリ、ペビーリーフ	各適量

## 〇作り方

[調理時間:20分]

※米はあらかじめ炊飯しておく。

1. 刺身の盛り合わせの刺身をそれぞれ約2cmの角切りにしてボウルに入れ、塩を振って混ぜる。とろろ昆布を加えて和え、冷蔵庫で10分ほどおく。
2. パプリカは種を取り除き、1cm角に、きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種を取り除き、1cm角に刻む。イタリアンパセリ(混ぜ込み用)は粗みじん切りにする。
3. 大きめのボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせ、温かいごはんを加えて混ぜ、粗熱が取れたら2を加え混ぜる。
4. 1の昆布じめを加えて優しく混ぜ合わせ、器に盛りつけて、お好みでケッパーを散らし、イタリアンパセリをちぎり乗せて、ペビーリーフを添える。

※赤字の食材は日本橋とやま館ショップフロアでご購入いただけます。