



刺身&炙り

・材料 (4人分)

オリーブハマチ…刺身用のさく400g

炙り用

オリーブオイル…適量

塩 …適量

レモン …1個

・作り方

- ① 炙り用はさくのまま皮側から熱したフライパンで焼き目をつけ、氷水で5分程冷ましキッチンペーパーで水気をとる。刺身用と同じく厚さ1.0~1.5cmに切る。
- ②オリーブオイルを合わせたレモン汁と塩をまぶしていただく。