

2025 年 7 月号

【料理名】たいのセビーチェ



【主材料】（2 人分）

たい（刺身用）…… 1 さく（150g）

A 砂糖、塩……各小さじ $\frac{1}{4}$

セロリの茎…… $\frac{1}{2}$ 本

パプリカ（黄）…… $\frac{1}{2}$ 個

青唐辛子（または赤唐辛子）…… $\frac{1}{2}$ 本

ライム…… $\frac{1}{2}$ 個

ディル*……適量

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

B 粗びき黒こしょう……少々

B オリーブ油……大さじ 1

* ミントやバジルでも OK。

【作り方】

1. たいはペーパータオルで水気をおさえ、よく混ぜた A をまぶす。ラップをして冷蔵庫に 20 分おく。
2. セロリとパプリカは 7 mm 角に切る。青唐辛子は種を除いてみじん切り、ライムは果汁を搾り、皮はすりおろす。ディルは葉を摘んで粗く刻み、茎はみじん切りにする。
3. ボウルにセロリ、パプリカ、青唐辛子、ディルの茎、ライムの果汁と皮を入れ、B であえる。
4. ①の水気をペーパータオルでおさえ、1.5 cm 角に切って③のボウルに加え、あえる。器に盛り、ディルの葉を散らす。オリーブ油と粗びき黒こしょう各少々をふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。