

玄米オイル香る♪カルパッチョ

普段オリーブオイルで作るカルパッチョも、
なんと熱した玄米オイルをかけて作ると、とても風味が良くなり旨味もアップするんです！！
見た目も豪華な一品で、普段の食卓～おもてなしまで、大活躍間違いなしですね(*^^*)

■材料 (1皿分)

好きなお刺身→ひとさく
にんにく→1片
レモン→1/4個
和の玄米オイル→大さじ3
塩→一つまみ
ハーブ→お好みで



■作り方

- 1、盛り皿ににんにくをすべるようになるまで、しっかりと擦りつける。
- 2、薄くスライスしたお刺身を、皿につけたにんにくが染み込むよう広げて並べます。
- 3、そこに塩をふり、ハーブをちぎって散らし、15分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 4、フライパンなどで熱した和の玄米オイル（180℃程度）をかけ、
食べる直前にレモンをしぼりかけたら完成♪

■メモ(コツ、ポイント)

- *お刺身は鯛、サーモン、まぐろ、タコなど、
好きな食材でなんでもOKです(o^^o)
- *ハーブはイタリアンパセリ、バジル、ディルを始め、
お米の油なので紫蘇や茗荷など、日本の薬味との相性も◎です☆



Rible Life

www.riblelife.com