

コノシロのフルーツサラダ



寿司ネタのコハダで食されているように、酢との相性がとてもよいコノシロ。フルーツの爽やかな酸味もプラスして、ちょっとカフェ風、おしゃれサラダです。

🕒 所要時間 45分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

コノシロ	4尾
プチトマト	2個
キウイ	1/2個
オレンジ	1/2個
サラダ菜	4枚
塩	少々

【A】

酢	大さじ1杯半
砂糖	大さじ1
塩	少々

【ドレッシング】

酢	大さじ1
塩・コショウ	各少々
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2

下ごしらえ・準備

三枚におろされた切り身を用意します。あらかじめ、酢ジメされたものを利用すると一層簡単に調理できます。

作り方

- 1 切り身の真ん中の中骨のあった場所には小骨があるので、骨抜きで抜きます。
- 2 1に軽く塩を振り30分おいておきます。水気を拭き取って【A】に浸けます。身が白くなったら皮をむき、一口大に切ります。
- 3 プチトマトは半分に切り、オレンジは実を取り出し、キウイは皮をむき、いちよう切りにします。
- 4 【ドレッシング】の調味料を合わせます。
- 5 器にサラダ菜を敷き、2、3を盛り、4をかければできあがり！



コノシロは、ビタミン、ミネラルともに豊富な魚で、特に赤血球の形成に必要な鉄や銅、ビタミンB12をたくさん含んでいて、貧血予防に良いと言われています。小骨が多い魚ですが、ひと手間かけて酢を使うことで柔らかくなります。小骨も一緒に食べてカルシウムもたくさん摂りましょう。値段は安いけど侮れない食材です。