

## まぐろの温かいサラダ ニース仕立て



マリネしたまぐろの表面だけをグリルし、サラダニソース仕立てにしたボリューム満点の一皿。オリーブのソースにハーブが効いています！

### 材料 (1皿分)

#### ●まぐろのマリネ

まぐろ(生食用)…250g

塩…2.5g

A 玉ねぎ(薄切り)…15g  
 GABAN® ベイリースホール…2枚  
 GABAN® ホワイトペッパーホール…2g  
 サラダ油…100ml

#### ●オリーブソース

GABAN® ブラックオリーブ種抜き…50g

GABAN® タラゴン酢漬け…3g

GABAN® デイルウィードホール…0.4g

GABAN® オリーブオイルEXバージン…50ml

トマト・じゃがいも…各70g

さやいんげん…35g

アーティチョーク缶詰(くし形)…35g

きゅうり(輪切り)…20g

紫玉ねぎ(薄切り)…15g

ポーチドエッグ…1個

GABAN® フィレアンチョビ…15g

フレンチドレッシング…適量

好みのハーブ…適量

### レシピ (所要時間:40分※)

- ① まぐろに塩をふり、Aをまぶして袋に入れ、サラダ油を注いで真空にし、常温で2時間ほどおいた後、冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ② ①を60℃の湯煎で20分温め、冷やす。
- ③ ブラックオリーブ、タラゴンはみじん切りにしてボウルに入れ、デイルウィード、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- ④ トマトは湯むきしてくし形に切る。さやいんげんはスジを取り、ゆでる。じゃがいもは皮つきのままローストし、皮をむいて粗めにつぶしておく。
- ⑤ ②のまぐろ、アーティチョークをグリルパンで焼き目が付くまでグリルする。
- ⑥ さやいんげん、きゅうり、トマトは温めたフレンチドレッシングでサッと和える。
- ⑦ 器に⑤、⑥、ポーチドエッグ、紫玉ねぎを盛りつけ、温めたフレンチドレッシング、③のオリーブソース(30g)をかけ、じゃがいもを散らし、フィレアンチョビ、好みのハーブを飾る。

※まぐろをマリネする時間は含みません。