



まぐろの生ハム



うま味をギュッと凝縮させたスモーキーなまぐろには
スパイス香るビールを合わせて。

材料 (5人分)

まぐろ…300g

●ソミュール液

水…400ml

塩 (※燻製塩) …20g

砂糖…10g

GABAN® ブラックペッパーホール…2g

GABAN® コリアンダーホール…2g

GABAN® デイルシードホール…1.5g

GABAN® セイジみじん切り…1.5g

GABAN® ベイリースホール…0.4g

むき枝豆…適量

葉野菜…適量

GABAN® オリーブオイルEXバージン…5ml



レシピ (所要時間 : 30分※)

- ① ブラックペッパー、コリアンダー、デイルシードは瓶の底などで粗めに砕いておく。
- ② お茶パックに①、ベリースホール、セイジみじん切りを入れておく。
- ③ 鍋にソミュール液の材料を入れて火にかけて、ひと煮立ちさせて冷まし、まぐろを漬け、冷蔵庫で12時間ほどなじませる。
- ④ まぐろの水気をよく拭き取り、網に乗せて冷蔵庫で1日ほど表面を乾燥させる。
(※冷燻しない場合はソミュール液の塩を燻製塩にし、乾燥させる。)
- ⑤ ④を30℃くらいの冷燻に30分ほどかけ、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器にまぐろ、葉野菜を盛りつけ、枝豆を散らし、オリーブオイルをかける。

※漬ける、乾燥させる時間は含みません。