



イカのポンジュースマリネ

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

前菜にもオススメな、ポンジュース風味がやさしいお酢いらずのマリネ。
パンにのせて食べたり、箸休めにと楽しみ方はいろいろ。

香り



作って *Eating!*
食べてみました。

お酢の代わりにポンジュースを使っているの、さわやかでフルーティー。ポンジュースがセロリの独特の香りもやわらげているので、セロリの苦手な人にも食べやすい味です。

▶ 作り方

1. ボウルに、ポンジュース・オリーブオイルを加えて、塩・こしょうで味をつけ、マリネ液を作っておく。
2. イカは内臓をとり、薄くスライスしてさっと茹でておく。
3. たまねぎは薄くスライスして水にさらし、ざるにあげて水気をきっておく。セロリは皮をむき、薄くスライスしておく。
4. [1]に[2]と水分を切った[3]を加えて塩・こしょうで味を調える。
5. 器に盛って、ピンクペッパーを飾って、できあがり。

▶ 材料(6人分)

イカ…………… 400g (小さめ2杯)
たまねぎ…………… 400g (中2個)
セロリ…………… 50g (1/2本)
ピンクペッパー…………… 適量

▷マリネ液

ポンジュース…………… 100ml
オリーブオイル…………… 50ml
塩…………… 大さじ1/2
こしょう…………… 適量

▶ 一口メモ

少し時間を置くと味が馴染んで美味しいです。



FOODIESレシピ (レシピ制作者 koyukiさん)

FOODIESレシピ <http://recipe.foodiestv.jp/>

この「イカのポンジュースマリネ」は「FOODIESレシピ レシピオーディション」にて、ポンジュースを使って作る家庭料理のレシピを募集し、公式レシピとして認定されたレシピです。「FOODIESレシピ」は、世界中の家庭料理のレシピやブログの投稿・検索はもちろん、お気に入りのキッチンツール紹介やあなただけのデジタルブック作成まで、全て無料でご利用頂ける「レシピのソーシャルブログ」です。

