


## ■アジのカルパッチョ

材 料	 <ul style="list-style-type: none"><li>・アジ 2尾</li><li>・サラダほうれん草 1/2束</li><li>・黄ピーマン 1/2ケ</li><li>・大根 5cm長さ</li><li>・トマト 1ケ</li><li>・きゅうり 1本</li><li>・黒オリーブ 5粒</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>*ドレッシング<ul style="list-style-type: none"><li>・オリーブ油 大4</li><li>・酢(柚子、レモン等) 大2</li><li>・塩 小1/2</li><li>・黒こしょう 少々</li></ul></li><li>*トッピング<ul style="list-style-type: none"><li>・パルメザンチーズ 大1</li><li>・オリーブ油 大1</li><li>・パセリ 少々</li></ul></li></ul>
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>1. アジは3枚におろし、うすぎりにする。</li><li>2. ほうれん草は、葉をつまむ。</li><li>3. ピーマンは、細切りにする。</li><li>4. 大根は、細切りにする。</li><li>5. トマトはくし切りにする。きゅうりは縦半分になり5cm長さの柏切りにする。</li><li>6. 野菜の上にアジを置き、ドレッシングをかける。</li></ol>

### メモ

山口県のブランド魚である瀬つきアジは、遠出しないで瀬づたいに住みつき、豊富で良質のエサを食べているため、回遊性のアジ（沖アジ）たちに比べ、脂がのってふっくらとしています。特に4月から8月においしくいただけます。

ドレッシングの酢のかわりに、山口県の伝統果樹「ゆずきち」もおすすめてです。