



## SPRING



### フェンネル香る、フルーティな イカのカルパッチョ

とろっとした長崎県産アオリイカの甘さ、ブンタンの酸味と少しの苦味、フェンネルの甘い香りが良く合う春の長崎カルパッチョ。

#### <材料 2人分>

長崎県産のアオリイカ	1/3杯
長崎県産のブンタン	3房
フェンネル	1/6片
ごま油	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	少々

※塩はフレークソルトのマルドンなどがおすすめ

#### <作り方>

- ①アオリイカの皮を剥き、細かい切り込みを入れ(口に入れた時に甘さを感じやすくなります)切り込みと90度逆の方向にイカそうめん状にカットする。
- ②①にレモン汁とごま油を和える。
- ③房にわけて皮を剥きタネを取ったブンタンを、親指の先くらいの大きさに切りわける。
- ④フェンネルをスライサーで薄くスライスする。葉っぱを細かくちぎる。
- ⑤①～④をお皿に盛り、塩をかけたら完成。