

## ウド(独活)



## ウドと旬の魚介の カルパッチョ

### ★材料★

☆ウドの茎(※1) 適量

☆刺身用の魚介類 適量  
(写真は平目とタコ)

☆オリーブオイル 適量

☆塩 少々

☆酢 少々

☆お好みでワインビネガー、オリーブ、ケッパーなど  
(写真下はオリーブとケッパーのみじん切りのせています)

### ★作り方★

1. ウドの茎の皮を剥き、薄いそぎ切りにして酢水につけます。
2. 1をサッと茹でて冷水にとりさましておきます。
3. 刺身用の魚介類を薄くスライスします。
4. 2と3を器に盛り、塩、オリーブオイルを適量かけていただきます。

我家ではシンプルな味つけにしていますが、市販のカルパッチョ用ドレッシングを使ったり、ワインビネガー、ケッパー、柚子胡椒などをあわせても美味しくいただけます。

