

**料理名** 水ナスと海ぶどうのサラダ

材料 (2人分)

- 水ナス…1本
- 昆布…1枚
- タカノツメ…1本
- 塩水…適宜
- フルーツマト…1個
- レモン汁…大さじ1
- オリーブ油 (エクストラバージン) …大さじ1
- 岩塩…適宜
- 海ぶどう…適宜



作り方

- (1) 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。
- (2) 器に(1)の水ナス、カットしたフルーツマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。