【美食福井食材】 新しいご当地メニューコンテスト

甘エビとサーモンのコチュマヨカップ



【材料】分量 2人分

- アボカド …… 1 個
- サーモン（刺身用） …… 60 g
- 甘エビ …… 60 g
- 春巻きの皮 または餃子の皮 …… 6 個分
- 食用油 …… 少々
- 塩 …… 少々
- オリーブオイル …… 少々
- パセリ …… 少々

〈コチュマヨソース〉

- コチュジャン …… 大さじ1/2
- マヨネーズ… …… 大さじ2
- はちみつ …… 大さじ1/2
- レモン汁 …… 小さじ1

【作り方】

1. カップを作る
   春巻きの皮を型の大きさに合わせて切り、表面に食用油を薄く塗って塩を振る。型に入れてカップ状に整える。
2. 皮を焼く
   180℃に予熱したオーブンで、5分ほど焼く。こんがり焼き色がつき、パリッとしたら取り出して冷ます。
3. 具材を切る
   甘エビは殻をむく。アボカドとサーモンは1〜1.5cm角に切り、オリーブオイルを少量加えてさっくり混ぜる。
4. ソースを作る
   コチュジャン、マヨネーズ、はちみつ、レモン汁を混ぜ合わせる。
5. 盛り付ける
   焼いたカップにアボカドとサーモンを詰め、ソースをかける。上に甘エビをのせる。

ポイント

使用した「美食福井」の食材

ふくいサーモン, 甘えび

合わせる福井県産飲料

ワイン

レシピに込めた思い

韓国料理というと、辛くてボリュームのある料理を思い浮かべる方も多いですが、今回は見た目にも華やかで、ホームパーティーにもぴったりな一品にしました。 パリパリに焼いた春巻きの皮に、サーモンとアボカド、甘エビを合わせ、コチュジャンの甘辛さとマヨネーズのまろやかさをプラス。 ひとくち食べると、パリッ、ぷりっ、とろっと食感が楽しめます。 材料を切って詰めるだけなので、料理が苦手な方でも簡単。 「いつもの食卓をちょっと特別にしたい」そんな日に作ってほしい韓国風フィンガーフードです。