

# 冷凍シオ（カンパチ）のカルパッチョと刺身

2022年11月15日

## 1 はじめに

冷凍してあったシオをカルパッチョと刺身にして食べました。  
美味しかったです。家族であつという間に完食となりました。

## 2 料理方法

10月24日 午後便で釣る。船上で締めて血抜きをした。

帰宅後すぐに冊にし、ラップに包んで、家庭用冷蔵庫にて冷凍した。

11月15日 午後から自然解凍したが、解凍しきれないと判断して、流水で解凍した。

冷凍26日目となる。

### 【カルパッチョの作り方】

- カンパチの冊を食べやすい大きさに切り分ける。
- 適量の塩と少量のオリーブオイルをあえる。
- ブロッコリースプラウト、ミニトマトとともに盛り付ける。
- 食べる前に青ジソドレッシングをかける。



## 3 食す

○刺身はわさびをつけたり、大葉に巻いたりして食べた。

○カルパッチョは青ジソドレッシングをかけて食べた。

○いずれも美味しかった。家族であつという間に完食となった。

## 4 おわりに

カンパチ（シオ）は家庭用冷蔵庫で冷凍しても美味しく刺身で食べられることは分かっています。冷凍26日目でしたが、本当に美味しかったです。