

# 塩サバのラビゴットソースがけ

## ●材料 2人分

塩サバ（半身）	2枚
【ラビゴットソース】	
トマト	120g
キュウリ	50g
タマネギ	30g
バジル	2～3枚
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
塩、こしょう	少々



## ●作り方

- 1 トマト、キュウリは5mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。バジルはみじん切り。
- 2 皿にペーパータオルを敷いてその上に1のトマト、キュウリ、タマネギをのせ塩、こしょう少々（分量外）を全体にし、その上にペーパータオルをのせて軽く押し広げ、5分程水けを切っておく。
- 3 ボウルなどにラビゴットソースの材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- 4 グリルなどでサバを焼き、皿に盛りつけ、ラビゴットソースをかける。



## 『ラビゴットソース』とは

「元気を出させる」という意味のフランス語 ravigoter が語源。

酢、食用油、野菜のみじん切りをベースとしたソースの一種。一般的に冷製が多いが温製もある。タマネギやセロリ、ピクルスといった様々な野菜、香味野菜、漬物のみじん切りにし、ワインビネガーやオリーブ油などの調味料と混ぜ合わせ、主に魚料理にかけて仕上げます（青魚系料理に添えることが多い）。

今年は酷暑続きで残暑も長く、夏バテ症状が出やすいと思われます。酸味の効いたソースで食欲の出るレシピですので是非作ってみてください。アトラスにて『塩さば』販売中です！