

◎タラのムニエル ブロッコリーソース◎

2024年2月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬のタラをカレー風味のムニエルに。合わせるのはブロッコリーをクタクタに煮たソース。
タラのふっくらと柔らかい身をほぐして一緒に楽しみください。

■材料(2人分)

真ダラの切り身	2切れ
塩	適量
Aコショウ	適量
A薄力粉	小さじ2
Aカレー粉	小さじ1
バター	30g
ブロッコリー	1個
チキンブイヨン	100ml
ほかに好みのゆで野菜あれば	適量 なくてもよい
レモンの輪切り	2枚



【ポイント】

◎魚の切り身は皮を下にして7割ほど焼いてから身側は軽く焼くと身がふっくらする。

◎ムニエルはたっぷりのバターで焼くとおいしい。焼き上げた後のバターは焦がさなければとてもおいしく魚の香りもよい感じに移っているのでソースに加えます。



1

ブロッコリーを小房に分ける。鍋に湯を沸かし塩を入れる。沸騰したらブロッコリーを入れて茎まで柔らかくなるまでゆでる。ザルに上げて湯を捨て、同じ鍋に戻す。チキンブイヨンを加えて火にかけヘラでブロッコリーを細かくつぶしながら水分がほとんどなくなるまで加熱する。

2

タラは両面塩をふる。5分置いてにじみ出てきた水分をキッチンペーパーで吸い取る。ビニール袋にAを入れて軽く振って均一にしたら、焼く直前にタラを入れて振りタラの全面に粉が覆うようにする。

3

フライパンにバターを入れ中火にかける。バターが溶けて泡がたったらタラの皮目を下に入れて入れる。皮目がキツネ色になったら面を返す。時々はじのバターをスプーンでかけながら焼き、タラがふっくらしたらバットにキッチンペーパーを敷いた上に取り出す。

フライパンに残ったバターを①の鍋に入れて火にかけよく混ぜる。味をみて必要なら塩で整える。

4

皿にブロッコリーのソースを広げるように敷き、その上にタラを置く。あればゆでた野菜を付け合わせとして添え、レモンの輪切りをのせる。