

## ◎◎ 鱈のソテー バターソース ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬を迎えた鱈をオシャレに美味しく仕上げます。シンプルなバターソースは誰にでも好まれる味です。

## ■材料（2人分）

|            |      |
|------------|------|
| 生鱈の切り身     | 2切れ  |
| 舞茸         | 50g  |
| アーモンドスライス  | 大さじ1 |
| 白ワイン       | 大さじ2 |
| バター(食塩不使用) | 35g  |
| イタリアンパセリ   | 適量   |
| オリーブオイル    | 大さじ1 |
| 塩・コショウ     | 適量   |



バターソースはバターのコクが決めて。少し香ばしくするのが理想ですが焦げやすいので、余熱でも火が入るため火入れには注意を払いましょう。

- 1 鱈は骨を抜き、両面に塩・コショウをふる。舞茸は8個に切る。イタリアンパセリは粗く刻む。アーモンドスライスは香ばしくなるまでローストする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを敷き温中火で温める。鱈を皮目から入れ、反り返らないように押し付けながら焼く。横から見て白く加熱された部分がほとんど上までくるまでそのまま焼き、皮目がパリッとしたのを確認し、返して10秒焼いてペーパーを敷いたバットに取り出す。フライパンの空いているところに舞茸を入れ全面色よく焼き、塩コショウで味を整えペーパーをしいたバットに出す。
- 3 鱈を焼いたフライパンをペーパーで拭きとり白ワインを入れる。1/3量まで煮詰めたらバターを加えよく混ぜながら加熱する。バターが薄いきつね色になったら火を止めイタリアンパセリ・塩・コショウを加えてよく混ぜる。(予熱でも火が通るので焦げないように注意する)
- 4 皿に舞茸を並べ、その上に鱈をのせる。③のソースをかけ、ローストしたアーモンドを散らす。

Cirton ヨーコ先生からの鱈豆知識☆

料理で食べる鱈は3種あるが鱈といった場合には真鱈をさします。皮目にまだら模様があることから斑→真鱈というそうです。

「たら腹食う」の語源は鱈が大食漢であることからできた言葉。鱈は色々な言葉に由来しているようです。身近でおいしい魚故でしょうか？

