

◎サバのソテー ラッキョウと柿のケッカソース◎

2019年10月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

気温が下がると脂がのってくるサバ。旬の柿を使った爽やかなソースを添えてワインにピッタリな1品に仕上げました。

■材料（2人分）

サバ	2切れ	1枚約100g
塩	2g	
薄力粉・油	各適量	
柿	1/6個	
らっきょう	4個	
プチトマト	2個	
セルフィーユ(ハーブ)	適量	
ニンニクのすりおろし	少々	
ラッキョウ酢	小さじ1	
ラッキョウが浸かっていた酢		
オリーブオイル	大さじ1	
塩・黒コショウ	適量	
飾り用 セルフィーユ	適量	



【ポイント】

切り身の魚を焼くとき、身を直接フライパンにつけると固くなります。できるだけ皮目を下にして焼く時間を長くすることで身はふっくら、皮目は香ばしく焼きあがります。

ケッカソースとはイタリア料理のソースのひとつ。刻んだ生のトマトやにんにくにオリーブオイルを加えたフレッシュソース。今回は秋らしく柿、そして和の食卓に欠かせないラッキョウを加えました。サバの香りにとてもよく合うソースができましたよ。今回のサバの他、秋刀魚やイワシ、豚肉のソテーにも。柿はあまり柔らかくないほうが合います。



1

【ソース】プチトマトは熱湯を通し、皮をむく。プチトマト・柿・ラッキョウ・セルフィーユは4ミリ角に切り、ボウルに入れる。ラッキョウ酢、塩、黒コショウ・ニンニクのすりおろしを加えてホイッパーで混ぜ、オリーブオイルを加えて混ぜる。

2

サバは骨を抜き、塩を両面にふって5分置く。キッチンペーパーで水分を吸い取る。両面に薄力粉をふる。

3

フライパンに油を入れて中火にかける。サバの皮目を下にして入れ、6割焼けたところで(横から身を見た時に白い部分が半分を超えたところ)でひっくり返し、身側は30秒焼いてキッチンペーパーの上に取り出す。

4

皿に③のサバをのせ、①のソースをかけ、飾り用のセルフィーユを添える。写真は付け合わせに茹でたオクラも添えました。