

## ◎ 秋刀魚のソテー 柿とらっきょうのソース ◎

2021年10月のレシピ②  
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

柿とらっきょうと魚の組み合わせが大好きで秋になると毎年楽しんでいます。  
教室の生徒さんもこの意外な組み合わせのファンがとても多いのです。  
ブラックのオリーブを加えればハロウィンカラーになるのでハロウィンの食卓にもぴったりですよ。

### ■材料（2人分）

秋刀魚	2尾
おろしあるものでもよいです。	
塩	適量
A 酒小さじ1・みりん小さじ1・醤油小さじ1	
油	小さじ2
らっきょう	3個
オリーブ	3粒
柿	1/6個
Bラッキョウの漬け汁(らっきょう酢)	小さじ2
Bオリーブオイル	大さじ1
Bニンニクすりおろし	少々
B塩・コショウ	各適量



### ◆ポイント◆

#### \*秋刀魚

塩を振って時間を置くと水が出ます。その水分を取り除くと青身魚独特の臭みがなくなりワインとの相性が良くなります。焼くときはクルクルしている身が出ている面はフライパンにあてずに皮面だけをあてて焼いていくと身がふっくらして美味しく焼けます。爪楊枝が邪魔な場合は形が固まってきたらはずして焼いても結構です。

\*柿は固くはなく柔らかくもなくなが、ベストです！

秋刀魚のおろし方をインスタの動画に保存していますので自分でおろしてみたい方はチャレンジしてみてくださいね！

**1** 秋刀魚は3枚におろし、大きな骨は取り除く。身の両面に塩を振り10分置く。(冷蔵庫)キッチンペーパーで水けを拭きとりAをふりかけ30分~1時間置く。(冷蔵庫)

**2** ラッキョウ・柿・オリーブは種を除き4ミリ角に切る。ポウルに入れる。  
ディルは茎から外し葉を1cm長さに切って加える。Bを加えてとろみが出るまでよく混ぜる。

**3** 秋刀魚の汁気をキッチンペーパーで拭く。尻尾からクルクルと緩く巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。

**4** フライパンに油を熱し、中弱火で全面きつね色になり中まで火が通るまで皮面を常にフライパンの底にあてながら面を変えながら焼く。キッチンペーパーに取り出して余分な油を取り除く。爪楊枝をはずす。

**5** 皿に秋刀魚を盛り付ける。その上に②のソースをたっぷりとのせ、好みでベビーリーフをちらす。あればピンクペッパーを砕いてのせるとアクセントになる。