

■材料（2人分）

メカジキ	2切
小麦粉	適量

【焦がしバターソース】

無塩バター	50g
にんにく	1片
パセリ	5g
レモン汁	10g
ケイパー	5g
プチトマト	4個
塩・胡椒	適量



<コメント>

朝晩過ごしやすくなり、食欲の秋になりました。今回も簡単なお料理にしています。ソースはフランス料理のブルノワゼットの作り方です。バターが茶色く色づいたら火を止めてレモン汁で色止めをしてください。ライトで色が飛んでしまっているのですが、実物のソースは写真よりもう少し茶色っぽい黄金色です。バターを加熱したときに大きな泡が小さくなり、消えたくらいに火を止めるとちょうど良いのですが、目を離すと焦がし過ぎて住まうので注意してください。

こちらのソースはお魚・お肉・お野菜なんにでもあいます。鶏肉のソテーにかけても簡単で美味しいですよ。今晚のお夕食にいかがでしょうか？



1 パセリとにんにくはみじん切りにする。プチトマトは1/4にカットしておく。

2 メカジキに塩・胡椒をしておく。焼く直前に小麦粉を軽くまぶし、フライパンにオリーブオイルを熱しソテーをして、皿に盛り付ける。

3 鍋にバターを入れて火にかける。バターが溶けて大きな気泡がなくなったら、にんにくを入れ、バターが茶色く色づいたら火を消し、レモン汁・パセリ・ケイパー・プチトマトを入れる。最後に塩・胡椒で味をととのえる。

4 2にソースをかけ、ベビーリーフ・プチトマト・レモンを飾る。

<メカジキ調理のポイント>

メカジキのソテーをパサつかせずに美味しく調理するポイントは以下の2つです。

1. 焼く直前に小麦粉を軽くふって、水分が抜けないようにする。
2. メカジキの両面に焼きめをつけたら、蓋をして蒸し焼きにして火を通す。