

◎ 牡蠣ソテー サラダ仕立て ◎

2022年12月のレシピ①
レシピ提供：ばんぐみこ先生

■材料（2人分）

牡蠣	6個
にんにく	1片
マッシュルーム	3個
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	適量
小麦粉	適量
ベビーリーフ	1袋
ルッコラ	1袋
プチトマト	4個
ラディッシュ	2個
ゴルゴンゾーラ（ピカンテ）	15g

<バルサミコソース>

バルサミコ酢	大さじ1
醤油	大さじ1/2
ハチミツ	小さじ1
バター	小さじ1



@Bellafina

■コメント

牡蠣が美味しい季節ですね。牡蠣好きの私は、この時期は牡蠣をバケツいっぱい食べたいです。今回はサラダにソテーした牡蠣をトッピングしています。ルッコラほろ苦さとゴルゴンゾーラのピリっとした辛味がアクセントになります。クリスマスが近いので少し贅沢なご馳走サラダ仕立てしました。牡蠣はバルサミコの甘酸っぱいソースがありますので、バルサミコソースをかけてください。

■ここがポイント 牡蠣ソテー

牡蠣は塩・胡椒でソテーするだけでワインのおつまみにはばっちりですよね。焼きすぎりと牡蠣が固くなってしまうので、焼き色がついたら火を止めてふっくら仕上げてください。



1 牡蠣は洗ってキッチンペーパーなどで水分を取り、塩・胡椒をして小麦粉をはたいておく。にんにくとマッシュルームはスライスする。

2 プチトマトは半分にカットし、ラディッシュはスライスし、ベビーリーフとルッコラと一緒に皿に盛り付けておく。

3 鍋にバルサミコ酢・醤油・ハチミツを2-3分煮詰め、バターを入れて火を止める。

4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、1の牡蠣とマッシュルームをソテーする。

5 4を皿に盛り付け、ゴルゴンゾーラをちぎってのせ、3のバルサミコソースをかける。