

# ◎タラのソテー レモンケッパー醤油ソース

2025年2月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

タラをふっくら焼いてレモンと醤油のソースで仕上げました。  
国産レモンは今が旬。さわやかな香りをお楽しみください。

## ■材料（2人分）

タラの切り身（冷蔵庫から出して20分おく）	2切れ
塩・コショウ	各適量
薄力粉	適量
菜の花	4本
オリーブオイル	適量
《ソース》	
トマト	1/2個
レモンスライス	3枚
ケッパー	小さじ1
醤油	小さじ2
はちみつ	小さじ1-2
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1
《付け合わせ》	
菜の花	4本
塩	適量
オリーブオイル	小さじ1



## ■ポイント■

●タラは身が割れやすいので焼き色がつくまで動かさずに軽く押し付けるように焼きます。焼き色も動かさないほうがきれいつきますよ。ふっくらするのがおいしいサイン。焼きすぎるとうまみが抜けてしまうので焼き加減をしっかり覚えましょう。

●ソースはチキンやポーク、牡蠣のソテーにもよく合います。使うレモンによって皮の苦みが違うので苦い場合は皮を削って仕上げに振りかけるくらいが良いでしょう。



（タラの皮をはずす）  
皮を下に向けてまな板に置き、右利きの人は左から包丁をまな板と平行に身と皮の間に入れて前後に動かしながらはがしていく。両面に塩・コショウをふり薄力粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを敷き強火にかける。熱くなったら中火にし、タラを入れる。きつね色になったら裏面も焼きふっくらしたら取り出す。

1  
（ソース）  
トマトは1センチ角に切る。レモンは皮が苦ければ外し、苦みが少なければ皮ごと2センチに切る。フライパンにソースの材料をすべて入れて中火にかける。オイルと水分が乳化するようにフライパンをよくゆする。とろんとしたら火を止める。

2  
（付け合わせ）  
フライパンに塩・水大さじ1・オリーブオイルを入れて中火にかける。菜の花を入れて混ぜたら蓋をして好みの硬さになるまで蒸し炒めにする。

3  
（盛り付け）  
皿に菜の花を置き、立てかけるようにタラを置く。上からたっぷりのソースをかけ好みてハーブをちらし、レモンの皮を削りかける。

4