

◎ メカジキのソテー 人参ソース ◎

2025年9月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

メカジキ	2切
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
バター	8g
【人参ソース】	
人参	1/2本（80g）
たまねぎ	1/8個（30g）
酢	大さじ3
A塩	小さじ1/2～
A砂糖	大さじ1
Aホワイトペッパー	少々
Aオリーブオイル	大さじ3～4
パプリカ・ズッキーニ	適量



■コメント■

人参がたくさんあったときに作りたい人参ソース。さっぱりとしたドレッシング仕立てにしています。加熱することで酢がマイルドになります。加熱しなくても大丈夫です。鮮やかなビタミンカラーで食欲をそそります！多めにつくって、サラダやチキンにかけてください。私はフードプロセッサーで作りましたが、すりおろしていただいてもよいです。冷蔵庫の隅に残った人参の切れ端を使って作ってください！メカジキはこれからの時期スーパーでよく見かけます。たんぱくですが、焼いても・煮ても・揚げても使いやすいお魚です。



1

人参とたまねぎはざく切りにし、フードプロセッサーで攪拌する。

2

ボウルに1を入れて、お酢を入れてまぜあわせ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。

3

2にAを入れて人参ソースの味を調整する。

4

メカジキは塩・胡椒し、小麦粉をふるい両面に焼き色がつくように焼く。
フライパンのはじめで乱切りに切ったパプリカとズッキーニを焼く。

5

白ワインをまわしかけ、蓋をして弱火で加熱してメカジキに火を通す。

6

器に5を盛りつけ人参ソースをかけ、パプリカ・ズッキーニを添える。