

◎ 真鱈のピカタ バジルマヨ添え ◎

2026年2月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

鱈（切り身）	2切
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
バター	お好みで
<黄金衣>	
卵	1個
パルミジャーノ（すりおろし）	大さじ1.5
牛乳	小さじ1
黒胡椒	少々
Aマヨネーズ	大さじ2
Aバジルペースト	大さじ1
Aおろしにんにく	少々
Aレモン汁	少々
ピーマン（赤・緑）	各1個



■コメント■

ピカタのソースといえば、私の中ではトマトソースが定番です。今回は白身系の魚にあわせるためマヨネーズとバジルの組みあわせにしました。

お魚以外にも鶏むね肉やズッキーニにしても美味しいです。バジルソースは作り置きにしておいたものを使っていますが、市販のバジルソースでもよいと思います。マヨネーズの分量は調整してください。



1

鱈の両面に軽く塩をして10分ほどおいておく。水分がでてきたらキッチンペーパーでふき取り、一口大切る。

2

ボウルに卵をとき、パルミジャーノと牛乳・黒胡椒を混ぜ合わせ、黄金衣を作っておく。

3

フライパンにオリーブオイル（少しバターを加えてもよい）を熱し、②に軽く小麦粉をはたき、②の黄金衣にくぐらせて中火で焼く。（残った衣はおいがけしながら焼くと良い）

4

焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにする。

5

鱈を焼いている間、ピーマンを乱切りにし電子レンジで加熱し、熱いうちに塩・ワインビネガー・黒胡椒をして味をととのえておく。

6

鱈が焼きあがったら、皿に盛り付けAをまぜあわせたソースをかける。⑤のピーマンを添える。