

マツカワカレイの和風ムニエル バターライス添え



■ 材料 (1人前の分量)

- | | | | |
|----------------|-------|------------------|-------|
| • マツカワカレイ..... | 1/4 枚 | • 長葱(白)..... | 1/4 本 |
| • 塩、胡椒..... | 適量 | • 米..... | 150g |
| • 強力粉..... | 適量 | • バター..... | 10g |
| • サラダ油..... | 100cc | • チキンコンソメ顆粒..... | 2g |
| • 無塩バター..... | 50g | • 水..... | 170cc |
| • ニンニク..... | 1/2 片 | • 塩、胡椒..... | 適量 |
| • 玉葱..... | 1/6 個 | • 青のり..... | 3g |
| • 大葉..... | 2 枚 | • レモン..... | 1/6 個 |
| • みょうが..... | 1 個 | | |

■ 作り方

- ①カレイの下処理をして、5枚おろしにして、皮を取る。
- ②ニンニク、玉葱をみじん切りにする。
- ③長葱を白髪にする。大葉、みょうがを千切りにして、合わせて水にさらす。
- ④バターライスを炊き、青のりを合わせる。
- ⑤①のカレイに塩、胡椒をして、粉をつけて、フライパンで皮目から焼く。きれいに焼き色がついたら、裏返して余分なオイルをとり、②のニンニク、玉葱、バターを加え、焼き上げる。仕上げにレモン汁を加える。
- ⑥皿に④のバターライスを盛り、上にカレイのムニエル、ソースをかけ、③の白髪ネギ、大葉、みょうがを飾る。

■ メモ

北寄貝のフルーツサラダ 粒マスタードドレッシング



■ 材料 (1人前の分量)

- 北寄貝 1個
- オレンジ 1/2個
- グレープフルーツ 1/2個
- ミントマト 2個
- 玉葱 1/4個
- ベビーリーフ(小パック) 1/2P
- メークイン(小) 1/2個
- キュウリ 1/4本
- 塩、胡椒 適量
- デイジョンマスタード 小さじ1
- 粒マスタード 小さじ1
- 白ワインビネガー 20cc
- EX バージンオリーブオイル 20cc
- ピュアオリーブオイル 40cc
- イタリアンパセリ 3枚

■ 作り方

- ①北寄貝の身を取り出し、開いてそうじする。熱湯にくぐらせて氷水におとし、水気をキッチンペーパーでとり、カットする。
- ②メークインの皮をむき、カットし、塩ゆでする。玉葱をスライスして水にさらす。
- ③ドレッシングを作る。
- ④フルーツをカットする。ミントマト、キュウリをカットする。
- ⑤北寄貝の殻をゆでて水洗いする。
- ⑥皿に玉葱のスライスを盛り、北寄貝の殻をのせて、フルーツ、メークイン、キュウリ、ミントマト、北寄貝をのせて飾る。
上からドレッシングをかけて、パセリを飾る。

■ メモ