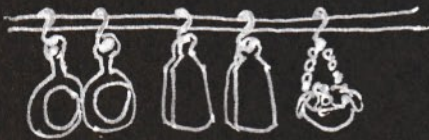
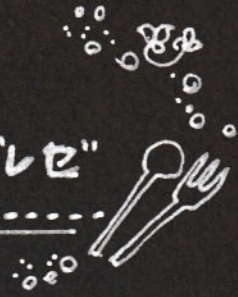


塩こうじ漬け真鯛 & あさりのブレゼ



材料 (2皿分)

- ・塩こうじ ... 大さじ2 (パウダー使用)
- ・真鯛の切身 ... 2枚
- ・あさり ... 200g
- ・スナップえんどう ... 3本
- ・ブロッコリー ... 50g
- ・オリーブ油 ... 大さじ2
- ・にんにく ... 1片
- ・タカノツメ ... 1本(種抜き)
- ・タイム ... 3本~4本
- ・レモン汁 ... 小さじ1
- ・白ワイン ... 150ml

作り方

- ① 魚身の切身に塩こうじを全体にまぶしラップし冷蔵庫で1~2時間寝かす
- ② スナップえんどうは筋取りし塩茹ゆ。冷却後水分取る。



① フライパンにオリーブ油を入れニンニク、タカノツメ、タイムを入れ弱火で煮ます。油にニンニクの香りが出たら取る。



② 魚身の余分は塩こうじをふく。皮目を下にフライパンに置く。中火で皮がこんがりするまで火炙く。裏返し分程加熱したら一旦取り出す。



③ ②のフライパンにあさり、ブロッコリー、白ワイン、レモン汁を加え7分ほど2分加熱する

④ フタを取り、③に②の魚身を戻す。フタは取ったまま、さらに1分加熱する。魚に火が通ったら皿に盛りつける。仕上げにスナップえんどう、タイムをのせる。



ブレゼとは...
フランス語で蒸し焼きの事。
鯛はやわらかいので
蒸し時間は短めで水よ