

◎鯖のねぎソース焼き

【材料】（5人分）

鯖（@100g） 5切
サラダオイル 大さじ2
料理酒 大さじ2
小さじ 1/2

細ねぎ（万能ねぎ） 1束
すりごま 30g
オリーブオイル 大さじ4
塩 小さじ2/3
胡椒 5～6ふり
パルメザンチーズ 20g
レタス 3～5枚

【作り方】

- ①鯖の切り身に、万遍なく塩をし、15分おく。
- ②細ねぎソースを作る。
小口切りにした細ねぎとすりごま、オリーブオイル、塩、胡椒を混ぜて攪拌する。
- ③①の両面をキッチンペーパーで拭き、フライパンにサラダオイルをひいて、中火で皮面を下にして2～3分、裏返して2～3分焼き、最後に料理酒を振って蒸し焼きにし、レタスを敷いた皿に盛り付けておく。
- ④フライパンで、②の細ねぎソースを少し炒め、③の魚の上にかき、最後にパルメザンチーズを振る。

【メモ】

- ・魚はどんな魚でもよい。一匹物の魚が手に入ったら、3枚卸しにして、切り身にする。鰹なら3枚おろしにするとよい。鮭などの大型魚は切り身で準備するとよい。
- ・細ねぎソースには松の実がおいしいが、高価なので本日はすりごまを使用する。
- ・細ねぎの代わりに万能ねぎでもよい。

