

# 食べ頃レシピ

\* 秋刀魚 \*



9月22日～9月28日 0A

## < 秋刀魚のハーブ焼き 松の実とトマトと... >

(材料)1人分

- |         |    |          |      |
|---------|----|----------|------|
| ●秋刀魚    | 1本 | ●フデトマト   | 1個   |
| ●フェンネル  | 少量 | ●セルフィーユ  | 1枝   |
| ●松の実    | 適量 | ●オリーブオイル | 40cc |
| ●白ワイン   | 大1 | ●塩、胡椒    | 適量   |
| ●薄力粉    | 適量 | ●ニンニク    | 1/2片 |
| ●ベビーリーフ | 適量 |          |      |



(作り方)

- ① 秋刀魚を3枚におろし塩・胡椒をして、両面に薄力粉をつける。
- ② トマトは4等分しておく。ニンニク、フェンネルは細かく刻む。  
セルフィーユは茎から葉だけをちぎり、みじん切りにしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル半分(20cc)とニンニクを入れ弱火にかけ香りを出す。
- ④ 秋刀魚を皮面を下にしてフライパンで焼く。
- ⑤ 香ばしく焼けたらひっくり返し火を止め、白ワインを加えアルコールを飛ばす。
- ⑥ トマト、フェンネル、セルフィーユ、松の実を加え、再び火をつける。  
残りのオリーブオイル(20cc)を加え、よく乳化させる。
- ⑦ 皿に秋刀魚を並べ、フライパンに残ったソースに塩・胡椒で味付けして秋刀魚の上にかき、ベビーリーフを飾りつけて完成。

