

お料理 クッキング

紫外線をおいしくブロック

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール
撮影／東谷幸一

サケのムニエルと 夏野菜の 和風マリネ

サケや紫玉ネギの赤い色素に抗酸化作用あり。だしの利いたマリネ液で食べやすく仕上げます。

■材料 (4人分)

生サケ(皮なし) …200g → 8等分にスライスする
塩、コショウ ……各少々
薄力粉、サラダ油 ……各適量
ズッキーニ ……1/2本
エリンギ、紫玉ネギ、ニンジン ……各70g
スタチ ……適宜 → 薄切りに
A リンゴ酢 ……大さじ4
だし汁、砂糖、醤油、オリーブ油 ……各大さじ1
赤唐辛子(輪切り) ……1/2本

■作り方

- 1 生サケは塩、コショウを振ってしばらく置く。水気を拭いて薄力粉、サラダ油を順に絡め、アルミホイルに並べてグリル*で約7分焼く(写真)。
- 2 ズッキーニは5mm厚さの半月切り、紫玉ネギは縦に1cm幅に切ってから半分に、エリンギとニンジンは4cm長さの短冊切りにする。それぞれ塩を振ってアルミホイルに包み、グリル*で約5分焼く。
- 3 1、2が熱いうちにAと合わせ、15~30分置く。器に盛り、スタチを添える。

* = 水なし両面焼・上下強火



しわを寄せた
アルミホイル
にのせる



■生サケは塩で余分な水分を出し、旨味を凝縮。熱が均一に通るよう、しわ寄せたアルミホイルにのせて焼きます。

