

お料理 クッキング

「さしすせそ」が決め手

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

淡泊な白身魚に甘めのソースがマッチ。野菜を箸休めにしながら、和の味わいを楽しんで。

白身魚の白味噌ソース グリル野菜添え



■材料 (4人分)

白身魚(タイなど)……80g×4切れ
レンコン……………100g
ニンジン……………80g
ナス……………1本
水菜……………少々
塩、サラダ油……………各適量

A 白味噌……90g
砂糖……大さじ2
粉山椒……………適宜

■作り方

1 白身魚は塩を振ってしばらく置く。レンコンは8mm厚さの半月切りに、ニンジンは5mm厚さの輪切りにして塩を振り、アルミホイルにのせてグリル*で約8分焼く。ナスは8mm厚さの輪切りにし、同様にして約5分焼く。
* = 水なし両面焼・上下強火

2 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。

3 白身魚の水気を拭き、油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く(写真)。野菜類と共に器に盛って2を添え、好みで粉山椒を振る。

先に皮目を下にして焼き、焼き色がつけば裏返す



■ 魚は皮目から焼くときれいな焼き色がつく。また、熱が穏やかに入るため、身がバサつきにくくなる利点も。

