

東信水産
お魚かんたん
レシピ

鯛と春野菜のオリーブ油焼き



220 Kcal
(1人分)

調理時間 10分
(付け合わせを用意する時間を除く)

た い

春の瀬戸内はのどかな時間がゆったりと流れています。温暖な風土が地中海に通じるのでしょうか、小豆島は日本のオリーブ栽培発祥の地。手摘みのオリーブ、老舗の醤油蔵、そして瀬戸内海の真鯛……そのイメージを一皿に表現してみました。

ほのかに香るレモンとオリーブのコク、醤油のうまみが、瀬戸内産といわずとも鯛の上品な味を引き立て、シンプルながら力強い一品です。

春の野菜も一緒に盛り合わせて。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

鯛と春野菜のオリーブ油焼き

皮をばりばりに香ばしく

220 Kcal
(1人分)

調理時間 10分
(付け合わせを用意する時間を除く)



オリーブ醤油で
和のテイストに

材料 (2人分)

- 鯛の切り身……………2切れ
- 塩、こしょう……………適量
- 小麦粉……………適量
- オリーブ油……………大1強
- レモン……………1/4個
- オリーブ醤油……………適量
(オリーブ油と醤油を2対1で合わせたもの)

【付け合せ】

- たらの芽……………2個
- スナップエンドウ……………2個
- れんこん……………適量
- (あれば) 筍の含め煮……………適量

☆盛りつけにひと工夫

オリーブの実の新漬けとピンクペッパーを散らすのも素敵です。

作りかた

- 鯛の切り身に塩こしょうをする
小麦粉をまぶし、余分な粉を払う
- フライパンにオリーブ油を熱し、皮を下に入れ
フライ返しで押しつけるように焼き
焼き色がついたら裏返す
- フライパンを傾けて、熱いオリーブ油を
スプーンで何度もすくっては皮の上からかける
- 付け合わせの野菜を盛りつけたお皿に移し
レモンを添え、オリーブ醤油をとところどころにたらす



皮をパリッと香ばしく
仕上げるコツです。



【付け合せ】

- 筍の含め煮とたらの芽は小麦粉をまぶして焼く
- 他に、素揚げしたれんこん、ゆでたスナップエンドウなどを添える

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社