

さわら  
鱈のオイル煮 芽キャベツ添え

華やか  
レシピ



材料（4人分）

鱈	切身 4切れ	
芽キャベツ	4個	
砂糖	大2	
塩	大1	
ローリエ	2枚	
玉ねぎ	1/2個	
オリーブオイル	適量	
サラダ油	適量	
A	マヨネーズ	大2
	牛乳	小1
	醤油	少々
コショウ	適宜	

①

砂糖と塩を混ぜる。玉ねぎは薄くスライスする。

②

鱈1切れに塩と砂糖を全体にまぶす。ラップに玉ねぎ、ちぎったローリエを置き、その上に鱈を乗せ、さらに玉ねぎ、ちぎったローリエを散らし、包む。残り3切れも同様に包み、一晩冷蔵庫で寝かせる。



**POINT !**

今回の撮影では体に良いきび砂糖をしています。もちろん普通の白砂糖を使っても構いません。お好みに合わせて使い分けてみてください。

③

鍋に鱈を入れ、オリーブオイルを鱈の半分強まで注ぎ、弱火でゆっくり火入れする。



**POINT !**

鱈は表面が白くなってきたら裏返しましょう。その際は、身が崩れないように注意してくださいね。

#### ④

芽キャベツは根元を落とし、葉を1枚ずつはがす。別鍋にサラダ油を熱し、芽キャベツの葉を1枚ずつ素揚げする。



#### **POINT !**

新鮮な芽キャベツは水分を多く含むので、素揚げの際は要注意。油はねが怖い場合は、サッと茹でてOKです。

#### ⑤

Aを混ぜ、ソースを作る。



#### **POINT !**

マヨネーズと牛乳、醤油を混ぜると、簡単タルタルソースのでき上がり。この簡単タルタルソースはいぶりがっこや刻んだゆでたまごを入れてアレンジもできますよ。

#### ⑥

皿に鯖を盛り、芽キャベツを飾る。Aのソースを添え、好みにコショウ（トップの仕上げ写真はブラックペッパーとピンクペッパー）をかける。

#### **ちょっとアレンジ**

今回は鯖を使用しましたが、鰹やサーモンなどのお刺身用を使い、レア状態で作るのもおすすめです。レアで作る場合は、表面が色づいたらすぐに裏返しましょう。

いろいろなお魚でチャレンジしてみてくださいね。