



ヒラメのムニエル レモンバターソース



料理家 栗原心平さん

❖ 材料(2人前) ❖

- ヒラメ(切り身) 150g
- 塩 小さじ1/4
- 黒こしょう 適量
- 薄力粉 小さじ1
- じゃがいも(小) 2個
- オリーブ油 小さじ1×2
- にんにく 1片
- ローズマリー 1本

- レモン果汁 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- バター 10g
- パルミジャーノチーズ 適量
(すりおろし)

❖ 作り方 ❖

- ① ヒラメの身を食べやすい大きさに切り、塩、黒こしょうをふって薄力粉をまぶす
(※皮つきのヒラメを使う場合は、皮目に切れ目を入れる)
- ② じゃがいもを半分(大きいものは3~4等分)に切り、にんにくも半分に切る
- ③ フライパンにオリーブ油(小さじ1)を熱し、じゃがいもを断面の方から、フタをして
中火で焼く
- ④ じゃがいもに焼き色がついたら返し、オリーブ油(小さじ1)を足す
- ⑤ にんにく・ローズマリー・①のヒラメを並べ入れ、フタをして中~弱火で1分半ほど焼く
- ⑥ 反してさらに1分半ほど焼き、ヒラメに火が通ったらすべて取り出してお皿に盛り、
火を止める
- ⑦ ⑥のフライパンが少し冷めたらレモン果汁・塩を入れ、中火にかけよく混ぜる
塩が溶けたらバターを入れ、ソースにとろみがつくまで混ぜたら火を止める
- ⑧ お皿のヒラメなどに⑦のソースをかけ、パルミジャーノチーズを削りかけたら
できあがり!

ふっくらとした身にさわやかソース!

