



## 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



ふっくらとした身にさわやかソース！

## ❖ 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
  - ジャがいも(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  
(※皮付きのヒラメを使う場合は、皮目に切れ目を入れる)
- ② ジャがいもを半分(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、ジャがいもを断面の方から、フタをして中火で焼く
- ④ ジャ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 返してさらに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！

