

MAIN DISH [MEAT]

秋鮭のソテー アンチョビとケッパーのソース

脂ののった秋鮭やサーモンによく合うソース

鮭やサーモンが美味しくなってくる秋。ピネガー風味のケッパーとアンチョビのソースを使っての魚料理はいかがでしょう。秋鮭でなくても、ノルウェー産サーモンにもよく合います。とても簡単にできるソースなので、普段の食卓にも是非。



材料

2人前

秋鮭：200g
ピュアオリーブオイル：20g
塩：適量
白胡椒：適量
小蕪：くし型に切って皮をむいたものを4個
アンチョビとケッパーのソース：60cc

【アンチョビとケッパーのソース】

酢漬けケッパー（粗みじん）：12g
アンチョビ（粗みじん）：12g
ニンニク（みじん切り）：4g
EXVオリーブオイル：28g
白ワインピネガー：15g
イタリアンパセリ（粗みじん）：適量（3～4g）

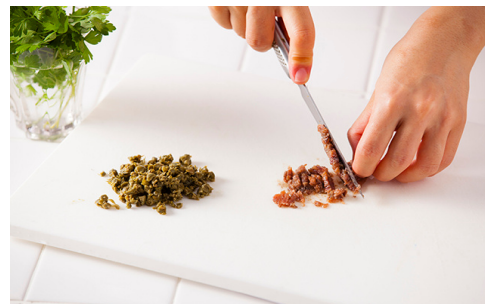
作り方

Step 1

まず、ソースを作ります。

アンチョビとケッパーは粗みじん切りにしておきます。

小鍋にみじん切りにしたニンニク、EXVオリーブオイル、アンチョビを入れ、弱火でゆっくりと火を入れていきます。



Step 2

弱火で香りを出しながら火を通し、アンチョビが鍋の中で溶けてきたら、ケッパーと白ワインピネガーを入れ、一度沸騰させます。

Step 3

秋鮭を100gにカットし、塩と白胡椒をふります。しばらく置いて塩を馴染ませます。
くし型に切って皮をむいた小蕪も塩コショウと、
少量のピュアオイルを絡めておきます。



Step 4

カットした秋鮭を、よく熱してピュアオイルをしいたフライパンに入れ、皮目からじっくりと焼きます。
このとき、途中から弱火にして、皮をパリパリに焼き上げるのがポイントです。

Step 5

小蕪も同じフライパンで、少し焼き色がつくようにソテーします。

Step 6

秋鮭と小蕪に火が通ったら、お皿に盛り付けて、ソースをかけます。
ソースは、温めて、みじん切りのイタリアンパセリを入れてから、秋鮭にかけます。

※イタリアンパセリがたっぷりでも、美味しいです！