



丸あじのソテー ミルフィーユ仕立て

今が旬の丸あじを使ったおしゃれな一品。
トマトの甘みと、淡白な丸あじが相性抜群です。

【材料】2人分

丸あじ(切り身)	———	2切れ
トマト	———	1/2コ
スライスチーズ	———	2枚
バジル	———	4枚
オリーブ油	———	大さじ2
バルサミコ酢	———	大さじ1
小麦粉	}	各適量
塩		
こしょう		

【作り方】

- 1 丸あじに塩・こしょうをふって下味をつけ、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- 2 中火でフライパンを温めて、分量の半分のオリーブ油をひく。
- 3 ②に①を皮目から入れて焼く。2～3分焼き付ける。
- 4 ③に残りのオリーブ油を回し入れて、裏返し1～2分焼く。
- 5 ④にスライスチーズをのせて、ふたをして火を止め1分蒸らす。
- 6 トマトに軽く切り込みを入れ、熱湯に10秒ほど浸す。
冷水にとりあげた後、皮をむいてスライスする。
- 7 ⑥の上に⑤のをせ、バルサミコ酢をかけてバジルを添えれば完成！



おいしい 丸あじ の選び方

- ① 目が透き通ったもの
- ② 体にハリがあり、
しっかりとうろこがあるもの

あじはたくさんの種類がありますが、徳島県内では主に丸あじと平あじの2種類が多いです。丸あじは全体的に長く丸みがあり、逆に平あじは全体的に薄いのが特徴です。8月ごろまで出荷されます。