



たいのマリニエール風

(2人分)

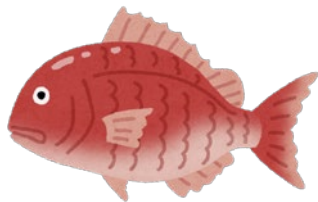




たい(切り身)	200g	白ワイン(辛口)	100ml
あさり	100g	ミニトマト	4コ
オリーブ油	適量	バター	30g
タイム	1本	レモン汁	10ml
たまねぎ	20g	塩・こしょう	} 適量
セロリ	10g	香草	

作り方

- 1 たまねぎとセロリをみじん切りにする。
- 2 ミニトマトを半分に切る。
- 3 パセリ、イタリアンパセリ、セルフィーユ(生)を粗みじん切りにする。
- 4 たいの皮側に細かく切れ目を入れ、塩・こしょうをふりかけ香草を切り目の間に入れる。
- 5 フライパンにオリーブ油を入れ熱し、皮側を下にして中火で焼く。
- 6 新しいフライパンにたまねぎ、セロリ、⑤のたい、あさり、ミニトマト、白ワイン(辛口)の順に入れふたをして蒸し焼きにする。
- 7 たいを皿にうつし、フライパンにバター、塩・こしょうをいれひと煮立ちさせる。
- 8 レモン汁、③の香草を加えさらに煮込む。
- 9 たいに⑧のソースをかければ完成！



たいの選び方

- ①目が黒く、澄んでいるもの
- ②体にぬめりがあるもの
- ③太い尻尾と肉付きのいい背中