

## 太刀魚のムニエル サルサメキシカン

(2人分)






サルサメキシカンソース	
紫たまねぎ	1/2コ
ピーマン	1コ
トマト	2コ
レモン果汁	30ml
塩	小1
こしょう	各適量
ホットペッパーソース	
オリーブ油	
スプラウト	

太刀魚	240g		
塩	適量		
オリーブ油	大3		
バター	30g		

### 作り方

- 1 太刀魚の切り身の背中側の両面に切れ目を入れ、背びれを押さえながら骨をとる。
- 2 紫たまねぎ・ピーマンをみじん切りにして水にさらす。
- 3 トマトのヘタを除き、熱湯に10秒ぐらしてから氷水につける。
- 4 3を半分に切り種を取り除いてみじん切りにする。
- 5 水切りをした2を4に加え、レモン果汁・塩・こしょう・ホットペッパーソースを加えてよく混ぜ合わせる。
- 6 1の切り身に厚みのある場合は、切り込みを入れ、火を通りやすくする。
- 7 6に塩・薄力粉をまぶし、オリーブ油をひいたフライパンで中火でゆっくり焼く。
- 8 7がきつね色に焼けたらオリーブ油を捨て、バターを入れて回しかけながら風味付けをする。
- 9 8の太刀魚に5を載せ、オリーブ油をかけ、最後にスプラウトを盛り付けて完成



#### ★ 太刀魚の名前の由来

「太刀」に似ている見た目や、泳ぐ際に立ち泳ぎをすることなど。※諸説あり。

#### ★ 太刀魚の産地と旬

太刀魚は主に紀伊水道でよく獲れる。旬は11月頃まで。

#### ★ おいしい太刀魚の見分け方 ★

体表に箔がついていて、  
背中側に丸みを帯び、弾力のあるものがよい。