

ひらめの焦がしバターソース

(2人分)






ひらめ	2切れ(200g)	小麦粉	}	適量
にんにく	1かけ	塩		
レモン	1/2コ	こしょう		
ケイパー	少々	サラダ油	}	大1
バター	大2	バター		

作り方

- 1** ひらめの頭をVの字に切り落とし、内臓を除き血合いを切り水洗いをする。
- 2** 尾を落とし、中骨にそって切り、骨にそって身をすいていく。
- 3** ②を半分に切り、少しきつめに塩こしょうを振る。
- 4** ふるいを使い、全体に小麦粉をまぶす。
- 5** ボウルにレモン1/4個分を絞り、残りは薄皮を除いて切る。
- 6** フライパンにサラダ油、バターを入れ火にかけてバターが溶けたらにんにくを弱火で炒める。
- 7** 中火にし④のひらめを皮面から裏表あわせて4分程度焼く。
- 8** 半面は油を回しかけながら焼く。
- 9** ヒラメを取り出したフライパンにバターを入れ弱火で溶かし、一度火から離し⑤、ケイパー、塩こしょうを加え混ぜ合わせる。
- 10** 器にヒラメを盛り付け、⑨をかければ完成



★ ひらめの旬
2月頃まで

★ ひらめの美味しい見分け方
身に丸みがあると脂がのっている