



びびあじ  
【美々鱈のソテー】



東麻美(ひがし・まみ)さん

材料 (2人分)

美々鱈(3枚おろし)	160g	砂糖	小さじ1
にんにく	1/2 かけ	サラダ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2	塩	適量
みりん	大さじ2	こしょう(黒)	適量
酒	大さじ2	小麦粉	適量

手順

- (1) 3枚におろした美々鱈の表と裏に、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- (2) にんにくは薄切りにしておく。
- (3) ボウルにしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ、混ぜ合わせてタレを作る。
- (4) フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火にかける。  
にんにくの香りがたってきたら、にんにくは一旦取り出しておく。
- (5) フライパンに美々鱈を入れて中火で焼いていく。  
両面に焼き色がついてきたら(3)のタレを加え、さらに焼いていく。  
美々鱈全体にタレがなじんだら、火を止める。
- (6) 器に焼きあがった美々鱈を盛り付け、タレをかけて、にんにくをあしらったら完成。