

かんたんごはん

料理研究家 川上文代さん
「ちょっとリッチなフライパン煮込み」

●白身魚の蒸し煮～トマトとハーブのバターソースがけ～

【材 料】(2人分)

● たら(切り身)	: 2切れ	● 白ワイン	: 大さじ 3 と 1/3
● 玉ねぎ	: 1/2個	● 無塩バター	: 60g
● パセリ(みじん切り)	: 大さじ 2	● 顆粒 ^{かりゆう} チキンスープの素(洋風)	: 小さじ 1/3
● トマト	: 1個	● 水溶きかたくり粉	: 大さじ 1 と 1/2
● 生クリーム	: 大さじ 2	● 塩・こしょう	: 各適量
		● 水	: カップ 1/2

【つくり方】

①白身魚はお好みで。今回はたらを使う。塩・こしょうをまぶして下味をつける。玉ねぎは3mm角、トマトは5mm角に切る。パセリはみじん切りに。

ポイントたらのほか、スズキやイサキ、サーモン、ヒラメやサワラなど季節で手に入りやすいものを。

②火をつけていないフライパンに、①の玉ねぎ、トマト、パセリ、それぞれの半量を広げ、たらをのせる。その上に残りの玉ねぎ、トマトをのせて、白ワイン、顆粒チキンスープの素、水を加えて中火にかける。

ポイント白ワインで魚の臭みを消し、うまみをプラスする。材料を入れてから火にかけることで、魚にじんわりと火が入り、しっとり仕上がる。また、フライパンは底が広く魚同士がぶつからないので、煮立っても崩れにくい。

③煮立ったらふたをして弱火で5分間蒸す。

ポイント蒸し煮にすることで魚の身がふっくら仕上がる。

④たらを取り出して皿に盛る。たらを取り出したフライパンに生クリーム、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1、水大さじ1/2)を加えてとろみをつけ、無塩バターを加えてよく混ぜる。

ポイント同じフライパンで蒸し魚とソースを作ることで、魚には野菜のうまみが、野菜には魚のうまみに移り、深い味わいに。

⑤塩・こしょうで味を調え、残りのパセリを加えて皿に盛ったたらにかける。

ポイントパセリ半量は最後に加えて香りをいかにす。