

時短!

秋鮭のムニエル～アボカドタルタル添え～

洋



豆知識

産卵のため9月～11月に故郷の川に戻ってきた鮭は「秋鮭」と呼ばれます。脂肪分が少なくあっさりした味わいのため、バターを使用するムニエルに向いているといわれています。

Point

包丁、まな板いらずで作れます!
秋鮭を焼いている間にタルタルを作って時短に!

RECIPE

材料 2人分

秋鮭 …… 2切れ
こしょう …… 適量
薄力粉 …… 適量
バター …… 10g

アボカド …… 1個
クリームチーズ …… 20g
レモン汁 …… 小さじ1
マヨネーズ …… 小さじ1
塩 …… 少々

作り方

- ① 秋鮭は塩(分量外)を振り、5分おき、余分な水気をペーパーで拭き取る。アボカドはハサミで切れ込みを入れ、皮をむき、実をボウルに入れる。フォークで潰し、種を取る。
- ② ①のボウルにクリームチーズを入れて潰す。マヨネーズ、レモン汁、塩を加えて混ぜ、アボカドタルタルを作る。
- ③ 秋鮭に薄力粉を薄くまぶす。フライパンにバターを入れ、弱火で加熱する。バターが溶けたら秋鮭を入れ、中火でこんがり焼き色がつくまで両面約2分ずつ加熱する。
- ④ 器に③を盛り、アボカドタルタルを添える。

