

## 夏タラのムニエル カツオ風味のクリームソース添え

4人前

## 〈材料〉

タラ切り身	80g×4
塩コショウ	少々
小麦粉	〃
オリーブオイル	〃

## 〈調味料等〉

塩コショウ	少々
オリーブオイル	〃
カイエーンペッパー	〃

## 〈ソース〉

## 〈たらこ入り香草パン粉〉

パン粉	40g
パセリ(葉のみ)	10g
ニンニク	5g
たらこ	30g
カイエーンペッパー	少々
オリーブオイル	〃

牛乳	100cc
生クリーム	100cc
削り節	10g
サワークリーム	10g
塩	少々

## 〈付け合わせ〉

ミニトマト	適量
季節野菜	〃
香草など	〃

## 〈作り方〉

- ① たらこはレンジで加熱し、フードプロセッサーにオイル以外全部を入れて細かくして、取り出す。
- ② ソースは鍋に牛乳と生クリームを沸騰させ、火から外し削り節を入れてかき混ぜ、ふたをして7～8分置く。漉して鍋に戻し軽く沸騰させ、火から外してサワークリームを合わせ、塩で味を整える。
- ③ タラの切身にはほんの少しの塩、コショウ、小麦粉を付けてムニエルにする。取り出し上面に香草パン粉を付ける。オリーブオイル少々を振りサラマンドルで薄い焼き色をつける。
- ④ ミニトマトは半分に切ってタイムとソテーする。人参の千切りもソテーする。皿に人参のソテーを置き、タラを乗せる。ソースを流し、トマトを添える。

