

◎ 白身魚のソテー ◎

グリビッシュソース添え

2024年5月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

白身魚（鱈）	2切
小麦粉	適量
バター	10g

グリビッシュソース（作りやすい分量）

ゆで卵	2個
ぬか漬けきゅうり	1/3本
ケイパー	大きじ1 1/2
パセリ	大きじ2
Aサラダ油	100ml
A粒マスタード	大きじ1
A白ワインビネガー	大きじ2
A塩	小さじ1/2～
A胡椒	少々
A砂糖	少々



■コメント■

暑くなってきたので、さっぱりしたグリビッシュソースを作ってみました。

イメージとしては、ドレッシングにゆで卵・ケイパー・パセリを加えた酸味のきいたソースです。白身魚以外にも、鶏肉・ゆで豚、フライやコロッケにもあいますよ！私はぬか漬けが常に冷蔵庫にあるので、ぬか漬けきゅうりを入れましたが、ピクルスやたまねぎのみじん切りなどでもよいです。

タルタルより重くなく、さっぱりいただけます。GWに厚切りの鱈が売っていて、塩焼きにしようかな？粕漬にしようか？と思ったのですが、冷蔵庫の奥に唐揚げに添えたパセリがあり、「グレビッシュソース！！」と思いました。パセリって使い切れずに冷蔵庫に余りがちな食材ですよ。パセリが少し余ったときは、ゆで卵を加えてグレビッシュソースをお試しくささい。



- 1 ボウルにAを入れてしっかり混ぜ、ソースを乳化させる。
- 2 ゆで卵は白身と黄身を別々に粗みじん切りにする。きゅうりの浅漬け・ケイパー・パセリも粗みじん切りにする。1のボウルに加えて混ぜ合わせる。
- 3 鱈は軽く、塩をしておいておく。鱈からでた水分をふき取り、軽く小麦粉をふるい、バター（少しサラダ油を加える）でソテーする。
- 4 器に鱈を盛り付け、2のグリビッシュソースをかける。