

◎ 秋刀魚のソテー バルサミコソース ◎

2024年10月のレシピ④

レシピ提供：シトロネ ヨーコ先

■材料（2人分）

秋刀魚 2尾	3枚におろしておく
薄力粉	小さじ2（適量）
オリーブオイル	小さじ2
Aバルサミコ酢	大さじ1.5
A砂糖	大さじ1.5
A醤油	大さじ1
ディル	適量



■今年の秋刀魚■

脂のった秋刀魚は顔の後ろが“もこっ”と盛り上がっているのです。しかし今年はなかなかそんな脂ののった秋刀魚に出会っていません。

それなら油を落として焼く塩焼きではなく、ソテーにしてみました。秋刀魚ならではの風味と脂を閉じ込めて主役の一皿に仕上げてみました。好みで山椒やコショウを少しかけてもおいしいです。あっという間に冬が来そうですから短い秋、秋刀魚を食べて満喫してみませんか。



今年の秋刀魚



おろして背中に薄く切れ目を入れたもの

1

秋刀魚は腹骨・ひれを取りのぞく。皮側中心にうっすら切れ目を入れる。（省略してもよい）長さを半分に切る。薄力粉を全面にまぶす。

2

フライパンを中火にかけオリーブオイルを熱する。しっかり熱くなったら秋刀魚の皮を下にして入れる。動かさず下の皮がうっすら茶色になったところでひっくり返す。裏面は10秒で火を止めてよい。一度取り出しキッチンペーパーの上に秋刀魚を置く。

3

フライパンをキッチンペーパーで拭き取り少し温度が下がってからAを入れる。へらで混ぜ中火にかける。泡が出てきたら弱火にし、へらで混ぜ続ける。つやが出てへらで線を引いたら線が出てすぐ消えるくらいになったら火を止める。

4

皿に秋刀魚をのせ、上からソースをかける。ディルをちらし、あれば好みでエディブルフラワーをのせる。