

海と日本プロジェクト2025

ガーリックを効かせた蒸し焼き料理！

レンコダイの塩こうじレモンバターソース仕立て

材料: (レンコダイ1尾に対して)

- ・片身 2枚(3枚おろした左右の身)
- ・塩 レンコダイの表面(両面)にふりかける程度
- ・薄力粉 レンコダイの表面(両面)に薄くまぶす程度
- ・オリーブオイル 小さじ1※
- ・酒 大さじ1※

- ・にんにくみじん切り 2かけ分
- ・塩こうじ 大さじ1
- ・バター 30g
- ・レモン 片身につき1枚

※レンコダイのサイズによって量が異なります。大きい場合には倍量に変更するなど調整してください。

作り方:

1. 3枚おろしにしたレンコダイ2枚の表面に塩をふったら、薄力粉をまぶす。
2. オリーブオイルを入れて熱したフライパンに
(塩と薄力粉をつけた)レンコダイを並べ、片面を焼く。
3. レンコダイに焼き目がついたらひっくり返し、
酒を加えたらフタをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。
全体に熱が通ったら皿に盛り付ける。
4. (ソースを作ります)フライパンにみじん切りしたにんにく、塩こうじ、
バターを入れて混ぜながら中火で加熱する。
5. バターが泡立ってきたら輪切りにしたレモンを加え、軽く煮る。
先にレモンは外して蒸し焼きのレンコダイの上に乗せる。
6. フライパンの中のソースを全てレンコダイの上からかけたら完成。
香草などの緑を飾って美しく仕上げましょう。

監修: haimish (ハイミッシュキッチン) 田中佳子