

アジのムニエル

材 料 (4人分)

- アジ ……………4匹 (A)
 - バター……………適量
 - エリンギなど ……適量
 - オリーブオイル…適量
 - 塩、コショウ ……適量
- 生クリーム ……100cc
 - 酒 ………………50cc
 - 醤油 ………………20cc
 - 粒マスタード ……適量

作 り 方

- ① (A)を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、エリンギを炒め、塩、コショウで味付けし、皿に盛る。
- ③ 下処理したアジに塩、コショウし、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル、バターを熱し、アジを焼く。
- ④ 焼き色が付いたら①を入れる。
- ⑤ 皿に盛ったエリンギの上にアジを並べて盛る。

プロが教える魚情報！

魚を触る前に手に塩をすると魚のニオイがつきにくくなります。料理後にまだニオイが残るようであれば、牛乳やレモン汁、生姜汁などで洗うと気にならないようになりますよ。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会