

KITCHEN はた屋



今回は ちょっとおしゃれな魚のポアレの紹介です。ポアレはムニエルとは異なり、小麦粉をまぶしません。もちろん、ポアレだけでも美味しいのですが、ラタトゥイユを添えることで、さらに美味しくなり、見た目もおしゃれで、何より野菜も一緒に楽しめる1品になります。

#09 鮮魚のポアレ ラタトゥイユ添え



〈材料〉

ポアレ・お好みの魚（スズキ、鯛、鱈、鰹など）
・オリーブオイル、塩こしょう

ラタトゥイユ

・玉ねぎ、パプリカ、なすび、ズッキーニ
ですが・・・準備できる野菜、入れたい野菜でOK
・ニンニク、オリーブオイル、ホールトマト、
塩こしょう、バジル（あれば）

〈手順〉

[ポアレ]

- ① 魚の切り身に塩こしょうをする。
- ② フライパンに少し多めのオリーブオイルを入れて熱し、塩こしょうした魚を入れ、皮をパリッと仕上げるように両面を焼く。

[ラタトゥイユ]

- ③ ニンニクはスライスし、野菜は1cm角くらいに切っておく。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク、野菜を炒める。
- ⑤ ホールトマト、あればバジルを加え、しんなりするまで混ぜながら（だいたい20分くらい）加熱し、塩こしょうで味をととのえる。

最後に・・・



- ⑥皿にポアレとラタトゥイユを盛りつけ完成！！



*魚は 基本、何でもいいですが、白身魚の方が適しています。
*魚を焼くときは、皮から焼く方が美味しそうに焼けます。
*ラタトゥイユに使う野菜も どんな野菜でも OK です。準備できる野菜、彩りを考えて、自分の好みでなどいろいろ試して下さい。ただ、熱を加えるととろけてしまう野菜は、不向きかもしれません。