

サバの香草パン粉焼きと焼き野菜ミルフィール仕立て

アボカドのタルタルで



<材料> 2人分		*アボカドのタルタルソース
サバ	半身	
茄子	輪切り 6枚	アボカド 1個
玉ねぎ	輪切り 2枚	レモン汁 適量
かぼちゃ、蓮根	…輪切り薄切りで 好きなだけ	ゆで卵 1個
トマト	1/2個(薄切り)	玉ねぎ 1/4個
*香草パン粉		ケイパー 8粒くらい
パン粉(細目)	大さじ 2	マヨネーズ 大さじ 2
粉チーズ	大さじ 2	酢 小さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1	塩コショウ 少し
ドライパセリ	適量	
ドライバジル	適量	
オレガノ	適量	

<作り方>調理時間 40分

- ① サバは半身をさらに半分にして塩をかるくしておく。水気を拭いてからアルミホイルをひいたオーブントースターで軽く焼き色が付くくらい焼く。
- ② 焼き色が付いたら香草パン粉の材料を合わせたパン粉を皮目にまんべんなく乗せてパン粉に焼き色がつくまで焼く。(先にある程度サバに火を通しておかないと生焼けになります。)
- ③ 野菜たち かぼちゃ、蓮根は多めの油で揚げ焼きに、茄子、玉ねぎはフライパンで焼く。焼けた野菜はかるく塩をしておく。
- ④ タルタルはみじん切りにして水にさらした玉ねぎ、ゆで卵、アボカド各みじん切り、ケイパーは半分に切って全部あわせ、レモン汁、マヨネーズ、酢、塩コショウの順で混ぜておく。
- ⑤ 皿に、茄子、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、サバの順に盛り付ける。
- ⑥ 野菜のとなりにタルタルソースを盛り付けて、残りの蓮根や粗みじん切りにしたトマトを乗せたり皿の空いたスペースにオリーブオイルを垂らしたり盛り付けて出来上がりです。

清水町 原賀 智康さん 作

2013.11.17 沼津魚市場(株) サバを使ったアイデア料理コンテスト