

鯛のタルタルソース焼き



材料（4人分）所要時間 30分

鯛の切り身	4 枚
塩	少々
小麦粉	適量
タルタルソース	
玉ねぎ	1/4 個
きゅうり	半分
パプリカ	1/4 個
ゆで卵	4 個
マヨネーズ	200g
レモン	半個
胡椒	少々

作り方

鯛の切り身にうす塩をして、小麦粉を軽くまぶす。

鯛の切り身の両面に軽く焼き色がつく程度にソテーしておく。

タルタルソースは玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、ゆで卵をみじん切りにし、マヨネーズ、レモン汁を加え混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を整える。

両面を軽くソテーした鯛の切り身にタルタルソースをのせて、オーブンで5分間焼くと出来上がる。

ワンポイント

鯛の切り身の両面はあまり強くソテーしないで軽く焼き色がつくくらいにソテーしておくとも香ばしくより一層おいしく食べられる。

タルタルソースの味付けは塩、胡椒の量で好みに合わせ調整する。

食材について

愛媛県は天然、養殖ともに全国1位の生産量で、平成5年に県の魚となりました。魚の王様として親しまれ、おめでたい席にはもちろん、色々な場面で刺身、塩焼き、あら煮、椀物、干し物など様々な方法により賞味されます。また、平成18年に「愛」あるブランドに認定された愛鯛など、
美味しい鯛が愛媛にはありますので、ぜひ、お楽しみください。

