オーブントースターでも簡単に

タラのパン粉焼き

おかず彩菜（さいさい）

料理家
馬場 香織

構成・小松やしほ／写真・関口純

材料（２人分）

タラの切り身……２枚
オリーブ油……大さじ１
バター……大さじ１
ニンニク……１片
塩・こしょう……各適宜
パン粉……½カップ
パルミジャーノレッジャーノチーズ……20グラム

作り方

❶バターを溶かし、オリーブ油と混ぜておく。
❷ニンニクをすり下ろしタラに塗り＝写真、塩・こしょうをする。
❸パン粉とチーズを混ぜておく。
❹天板にバター（分量外）を塗り、タラを置く。
❺タラの上を③で覆い、①をスプーンで満遍なくかけ、210度のオーブンで15～20分ほど、よい焼き色がつくまで焼く。

◇

付け合わせにクレソンとサツマイモのポテサラを。

サツマイモのポテサラ

湯がいてマッシュしたサツマイモ100グラムに牛乳大さじ２、薄切りにしてひと塩したキュウリ½本、紫タマネギ⅛個を加え、マヨネーズ大さじ１で味を調える。

臭み消すニンニク

簡単でおいしいひと皿です。小学校の食育授業で教えたお料理の中でダントツに子どもに人気があり、お母さま方にも好評でした。

ニンニクがうまみを出し、タラの臭みも消してくれます。ニンニクは塩・こしょうする前に、タラに塗りつけてください。先に塩・こしょうをしてしまうと、水分が出てしまうので、うまみがしっかりタラに入りません。

手軽にオーブントースターでもできます。焼き時間はご家庭の調理器具の火加減によって違いますので、様子を見ながら調整してください。しっかり焼き色をつけて、焼けたパン粉のカリカリ感と、柔らかいタラの身の絶妙な組み合わせを楽しんでください。メカジキやスズキ、ヒラメなど白身のお魚でしたらおいしくできます。

パルミジャーノレッジャーノチーズが手に入らない場合はパルメザンチーズで代用可能です。

もう一品

オレンジドレッシングサラダ

ミカン果汁、オリーブ油各大さじ２、塩小さじ½、こしょう、タイム少々、レモン汁大さじ１を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。グリーンリーフ１株は水に放ちパリッとしたところを一口大にちぎる。ミント１パックは葉をつまんでおく。ミカンの実は外皮をむき４等分する。サラダボウルにグリーンリーフ、ミント、ミカンの実を入れ、ドレッシングであえる。