

2015年7月～9月村上市給食

5	料理名	お魚のソテー オクラソース
	コメント	夏のお魚料理にとても合うオクラソースです。ソテーやフライにたっぷりのせて下さい。
	材料 (4人分)	魚(切り身) 4切れ 塩 少々 こしょう 少々 小麦粉 適宜 オクラ 16本 大葉 4枚 トマト 1個 オリーブオイル(トマト用) 大さじ1 オリーブオイル(魚用) 大さじ2 バター 10g オリーブオイル(ソース用) 大さじ4 塩 小さじ1 こしょう 少々 レモン汁 大さじ1
	作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オクラはヘタの硬いところを切り、塩揉み(分量外)をして、熱湯でさっと茹で、冷水に取り、薄切りにする。</li> <li>2. 魚に塩、こしょうをして、小麦粉を薄く全体的にまぶす。</li> <li>3. フライパンにオリーブオイル(トマト用)を入れ温め、5mmにスライスしたトマトをソテーし、取り出しておく。</li> <li>4. フライパンをきれいにして、オリーブオイル(魚用)とバターを温め、中火で2.の魚をソテーし、皿に盛り付ける。</li> <li>5. 4. で盛り付けた魚の上に3. のトマトをのせる。</li> <li>6. 1. のオクラに、千切りにした大葉、オリーブオイル(ソース用)、塩、こしょう、レモン汁をさっと和えて、5. にたっぷりかける。</li> </ol>
	ワンポイント	必要があれば、大葉はさっと茹でてください。