

魚介

焼く

洋食

ホタテのソテー バルサミコ風味 エネルギー(1人分):205kcal/たんぱく質:17.4g/脂質:11.2g/炭水化物:7.8g/塩分:0.8g

バルサミコ酢が決め手。
帆立の旨味とバルサミコのハーモニーを楽しむ。



材料(4人分)

帆立貝 12粒
ローズマリー 1枝
グリーンアスパラガス 8本
トマト 1個
バルサミコ酢 適量
オリーブオイル 適量
塩・コショウ 各適量
白ワイン 少々
ハーブ 適量

1. トマトは湯むきして種を取り、さいの目切りにしておきます。ローズマリーはみじん切りに、アスパラガスは塩茹でにして冷水にとり、冷やした後半分に分切ります。
2. 帆立貝に塩、コショウ、白ワイン、ローズマリーのみじん切りを少々ふりかけ、熱したフライパンにオリーブオイルをひき、円形に並べてヒーター火力6(強火)でサッと焼き上げます。
3. 皿に帆立貝、さいの目切りにしたトマト、アスパラを盛り付け、バルサミコ酢とオリーブオイルに塩・コショウを和えて、かけます。
4. ハーブやアスパラガスなどを添えれば出来上がりです。

Q1 焼き色が付く前に帆立貝から水分が出て固くなってしまいます。

A 焼く前にキッチンペーパーで帆立貝の水分を拭き取りましょう。水分を拭き取った帆立貝をヒーター火力6(強火)で焼き上げることで、表面がカリッとし、帆立貝が縮まずジュースを閉じ込めることが出来ます。



Q2 フライパンに並べた片側の帆立貝に焼き色が付きません。

A フライパンの位置がIHクッキングヒーターの中心からずれていることが原因でしょう。焼き色が付く方にフライパンを少しズラしてみてください。(トッププレートを中心にフライパンをもってゆきましょう。)

