



## タラと大根のソテー

【タラ】

低脂肪でありながら、ビタミン・ミネラル類をまんべんなく含んでいる。抗酸化成分グルタチオンにより肝機能の改善、免疫力の強化なども期待できる。

大根は、晩秋～真冬にかけて  
うまみが増し、甘みとみずみ  
ずしさを味わえる。

【材料 / 2人分】

真タラ	2切れ
大根	1.5cmの輪切り 2切れ
コンソメ	1個
バター	5g
醤油	大さじ 1
日本酒	大さじ 2
小麦粉	少々
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1
ピンクペッパー	適量
長ネギ (白い部分)	適量

【作り方】

- 1.大根を1.5cmの輪切りにし、面取りと隠し包丁を入れて米のとぎ汁で下茹でをしておく。長ネギは細く千切りにし、白髪ネギを作る。
2. 沸騰したお湯にコンソメを入れ、1.の大根を柔らかくなるまで煮込む。
- 3.タラの切り身に塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしたら、オリーブオイルを引いたフライパンで両面を焼く。
- 4.タラを取り出し、フライパンにバターと醤油、日本酒を入れ煮詰めソースを作る。
- 5.大根の上にタラを乗せてソースをかけ、白髪ネギとピンクペッパーを飾る。