



サワラのソテー ~アップルソース~

[サワラ]

EPAやDHAを多く含んでおり、血栓の予防などに働く。また、カリウムも豊富で、血圧上昇の抑制や、生活習慣病の予防効果が期待できる。産卵前である真冬に水揚げされる「寒鱈」は、濃厚な脂のコクがある。

【材料 / 2人分】

サワラ切り身 2切れ
塩・胡椒 適量
薄力粉 適量
オリーブオイル 適量

リンゴ 1/2個
白ワインビネガー 10cc
白ワイン 10cc
粒マスタード 大さじ1

ピンクペッパー 少々

【作り方】

- 1.サワラの切り身に塩・胡椒をふり、薄力粉をまぶす。
- 2.フライパンにオリーブオイルを入れ、「1」を皮目から焼く。
- 3.皮目がしっかりキツネ色になったら裏返し、完全に火を通す。
- 4.リンゴ1/2個はすりおろし、白ワインビネガー、白ワインと合わせてフライパンで温め、粒マスタードを混ぜる。
- 5.焼き上がったサワラに4のソースをかけ、ピンクペッパーをちらす。

ソースは沸騰させず、
温める程度の火加減で。