



ほうれん草と鮭のパイ包み

ほうれん草のえぐみの素“シュウ酸”は唾液中のカルシウムと結びつくと苦くなりますが、食材のカルシウムと結びつくと苦くなくなります。そのため、カルシウムが豊富な魚介類は相性が良いといえます。

【材料】

生鮭	2切れ
ほうれん草	1/2束
タマネギ	1/2個
バター	15g
小麦粉	大さじ1
白ワイン	15cc
牛乳	50cc
冷凍パイシート	2枚
卵黄	1個分
塩コショウ	適量

【作り方】

1. 鮭の両面に塩コショウをふって焼く。骨と皮を除いて粗くほぐす。
ほうれん草は茹でて水気を切り、3cm程度に切る。
2. 薄切りにしたタマネギをバターで炒め、小麦粉をふり入れてよくなじませる。
白ワイン、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら塩コショウで味を調える。
3. パイシートの片側半分に鮭とほうれん草(1)を並べ、上に(2)を乗せる。
2つ折りにして縁をフォークで押さえて閉じる。
4. 表面に切り目を入れ、卵黄を塗り、210℃のオーブンで約15分焼く。