

カレイのバター焼



調理時間10~15分 / *1人前の原価約202円（付け合せ含まず）

！ 材料約2人前

冷凍むきカレイ・・・200g

塩コショウ・・・適

薄力粉・・・適

サラダ油・・・少々

ごま油・・・適

バター・・・20~25g

白ワイン・・・5cc

甘口のたれ・・・30cc

濃口しょう油・・・5cc

！ 作り方

- ① カレイの水気をよくふき取ります。次に軽く塩コショウをしておきましょう。
- ② フライパンを温めます。温まりましたらカレイに薄力粉をまぶし焼いていきます。
- ③ 始めはきつね色になるまで強火で焼きます。こんがりきつね色になりましたらひっくり返し、バターを入れ火力を最低にし、アルミホイルかフタをかぶせ蒸し焼きにしていきます。この間に甘口のたれと濃口しょう油を合わせておきましょう。
- ④ カレイに火が通りましたら火力を強め白ワインを振り掛けます（白ワインが無い場合は酢で大丈夫です）。白ワイン又は酢を掛けるとフライパン内の水気が飛び、同時に魚の臭みも飛びます。
- ⑤ ここで火を止め、カレイの上に合せ調味料を掛け、そのままゆっくりとお皿へ盛ります。フライパンに残った合せ調味料を軽く詰めますので再びコンロの火を着け詰めます。（軽くで結構です）後はその詰めた調味料をカレイへ掛けて出来上がりです。

【! コメント】

- 仕上げにワイン又は酢を掛けるのは、フライパン内にある余分な水気と魚の臭みを飛ばすためです。
- カレイは冷凍でも十分美味しく頂けます。高い食材を購入されなくても十分楽しめる一品です。
- 甘口のたれをポン酢で割っても美味しいです。この時は大葉を刻んで散らします。