

バジルソース

(鯛のソテー)



【材 料】4人分

- ・バジル・・・両手にいっぱい
 - ・オリーブオイル・・・1/2~1カップバジルがひたるくらい
 - A
 - ・にんにく・・・1~2片
 - ・塩・・・小さじ1/2
 - ・粉チーズ・・・大さじ3~4
 - ・松の実・・・50gくらい(軽くローストする)
 - ・鯛・・・4切れ
 - ・オリーブオイル・・・適量
 - ・塩、こしょう・・・適量
- ←くみでも◎



1. バジルは葉っぱだけをちぎって綺麗に洗い、しっかり水気を拭いて、Aの他の材料と一緒にミキサーかFPにかける。



2. 鯛に塩、こしょうをして30分程置いておく。フライパンにオリーブオイルを熱して、しっかり水分を拭きとった鯛を皮目からパリッと焼く。



両面を火が通るまで焼く。融りすぎないこと!

3. 焼き上がった鯛を盛り付けて1のソースをかけて出来上がり!



memo

旬の時期にたっぷり作って冷凍保存しておく、ピザやパスタ、チキンソテー、グリル野菜、たこトジャガイモのサラダetc. 年中色々楽しめて便利です。(今回はフレッシュで作成) 冷凍保存するときは、バジルとにんにくを熱湯でサッと湯通しして、すぐ氷水にとってキッチンペーパーで水気をしっかりとってからミキサーにかけると、鮮やかな色味を保てます。その場合、粉チーズや松の実を食べる前に加えるようにしたほうが汎用性が高く、味も変わらなくてよいように思います。

