

焼き鯖とオレンジのマリネ



材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
生鯖(切り身)	200g	フェンネル(ざく切り)	適量
薄力粉	適量	黒こしょう(粗引き)	適量
にんにく	5g		
オリーブ油	15g		
白ワイン	15g		
オレンジ	1/2個		
<マリネ液>			
ナンプラー	15g		
レモン果汁	15g		

料理特徴

ナンプラーとレモン果汁を合わせることでマリネ液としてもお使いいただけます。鯖とオレンジの取り合わせで爽やかな一品の完成です。

作り方

- ①鯖は3cm幅に切り、薄力粉を薄くまぶす。にんにくは包丁の腹でつぶす。オレンジは皮をむいて輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて中火で炒める。香りが出たら鯖を入れて焼く。両面に焼き色がついたら白ワインを加え、アルコールを飛ばす。
- ③ボウルに<マリネ液>を合わせて②を熱いうちに絡め、オレンジを加える。
- ④器に盛り付け、フェンネル・黒こしょうを散らしたら出来上がり。