

柳カレイでムニエル

去年市場で買ってきた柳カレイ、下処理をしてピチットシートで余分な水分を抜いて冷凍しておきました。今回はこれを解凍して舌平目のムニエル風に作ってみました。

柳カレイって普通に塩焼きで食べると、どうしても身のパサつき感がでて、少し残念な感じがします。それで何も舌平目だけがムニエルになる訳じゃないだろうと考えていました。それで前に挑戦しようと解凍したのにバターがないことに気づいて、急遽変てこな焼き物になったのでした。

そんなんでも今回は捲土重来、バターもニンニクも小麦粉もしっかり用意致しました。さて料理開始です。

柳カレイを解凍する ②半干物状態にしてあるので、酒に浸して水分を与える ③塩胡椒して小麦粉をまぶす ④先ずは普通の油でニンニクスライスを焼いてからカレイをかるく焼く ⑤バターをいれてカレイに纏わせる ⑥酒を入れて蓋をする ⑦火がとおったところで蓋を取り水分を飛ばす

今回はバターを多めにしましたが、所詮カレイとは言え、塩焼きよりも数段美味しく食べられました。

