

サーモンムニエル クリームチーズソース添え

●材料 2人分

生鮭 2切れ
塩、コショウ 少々
小麦粉 適宜
油 大さじ1

クリームチーズ 40g
味噌 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1
ヨーグルト 小さじ2
あおさ 2g

ジャガイモ 100g
牛乳 大さじ1
塩、コショウ 少々

【付け合わせ】
レタス、トマト



●作り方

- 1 生鮭は、塩、コショウして小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。
- 2 ジャガイモは、皮をむいて3cm程の角切りにし、600Wのレンジに3分程かけ柔らかくなったら、熱いうちにフォークなどでよくつぶし牛乳を加えてよく混ぜ、塩、コショウし、マッシュポテトにする。
- 3 クリームチーズはレンジにかけて柔らかくし、味噌、マヨネーズ、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、最後にあおさも加えて軽く混ぜる。※青さの代わりに刻んだのりでもOK
- 4 1の鮭に3のソースをかけ、付け合わせのマッシュポテトやレタス、トマトと盛り付ける。

ムニエル、ソテー、ポワレの違いは？

ムニエル

フランス語の「粉屋」という意味の「ムニエール」が語源で、その名の通り、小麦粉をまぶして焼く調理法です。主に魚を使った料理に使います。

ソテー

フランス語が語源で「飛び跳ねる」という意味があります。フライパンを使って強火で食材をさっと炒めるように焼く調理法で、外はカリッと、中はジューシーに仕上げるのが特徴です。

ポワレ

ポワレは、「ポワル」という深めの銅鍋が語源で、フライパンを使って食材を焼き、表面をカリッと中身をふんわりと焼き上げる調理法のこと。肉でも魚でもポワレを使います。