



menu

タラの親子グリル焼き

マヨネーズの香ばしいかおりがたまらない！
ご飯がどんどん食べたくなる、
夕食にもおつまみにおススメの一品です！



〈材料〉4人分		マヨネーズ	大さじ6
生タラ	4切れ	青細ネギ (万能ねぎや浅葱のように細いもの)	4本
白ワインまたは酒	小さじ4~20cc	こしょう	適量
明太子またはタラコ	60g~70g	アルミホイル	4枚

① 生タラには1切れあたり小さじ1の白ワインまたは酒をかけておく。



POINT

白ワインや酒もかけると、タラの生臭みやえぐみがとれる。

② 青細ネギは、細かく小口切りにし、タラコは皮を取り除いておく。

③ マヨネーズにタラコ、ネギを混ぜてソースを作る。

④ アルミホイルを適宜大きさを考えて4枚用意し、③の1/3を塗るように敷く。

⑤ タラの水気をペーパータオルで拭き取り、④の上に置いて残りのソースを塗る。

⑥ 予熱したグリルで、9分間焼く。



menu

ジャーマンポテトサラダ

〈材料〉4人分		ザワークラウト (またはキャベツ)	60g
じゃがいも (中)	2個 (250g)	パプリカまたはトマトなどの赤み野菜	適宜
玉ねぎ	1/8個	ピクルス	1本
グリーンピース	1/2カップ	パセリ	適宜
A・・・酢大さじ1 + サラダ油大さじ1 + 砂糖小さじ1 + 塩・こしょう少々			

① じゃがいもは1.5センチ程度の角に切って沸騰後弱火で15分程湯がく。

② パセリはみじん切りに、パプリカ、ピクルスは適宜切っておく。ザワークラウトは食べやすいように1センチ長さに包丁を入れておく。



③ グリーンピースはサッと湯がき、パプリカはグリーンピースを湯がいた後のお湯にくぐらせて香りをマイルドにし、ざるに上げて冷ましておく。

④ 玉ねぎは薄くスライスし、ザルに広げておく。

⑤ 茹で上がったじゃがいもを玉ねぎを敷いたザルにお湯ごとあけて水切りし、ボウルに入れる。熱いうちにAを回しかけ、混ぜ、味をしみこませて、冷ましておく。

⑥ 粗熱の取れたじゃがいもに、グリーンピース、ザワークラウトを加えて混ぜ合わせる。パセリ、ピクルス、パプリカをあしらう。



POINT

玉ねぎにサッとお湯をかけておくと、辛みが消え、香りが出る。

お好みで器に盛り付けたりから上にマヨネーズ少々をデコレーションしてもOKよ

