


■ アンコウ 鮫鯨のソテー

あまり知られてはいませんが、アンコウの水揚げ高全国1、2位を誇る山口県。鍋はもちろん、ソテーのような洋風料理にも向いています。

材 料 [4 人分]	<table><tbody><tr><td>アンコウ</td><td>250g</td></tr><tr><td>春菊</td><td>1/2 束(100g)</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>1/2 片</td></tr><tr><td>レモン</td><td>1/2 個</td></tr><tr><td>「無添加コンソメ」</td><td>1/2 袋(2.5g)</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>油</td><td>大さじ1</td></tr><tr><td>醤油</td><td>小さじ1</td></tr></tbody></table>	アンコウ	250g	春菊	1/2 束(100g)	にんにく	1/2 片	レモン	1/2 個	「無添加コンソメ」	1/2 袋(2.5g)	こしょう	少々	油	大さじ1	醤油	小さじ1	
アンコウ	250g																	
春菊	1/2 束(100g)																	
にんにく	1/2 片																	
レモン	1/2 個																	
「無添加コンソメ」	1/2 袋(2.5g)																	
こしょう	少々																	
油	大さじ1																	
醤油	小さじ1																	
作 り 方	<ol style="list-style-type: none">1. 春菊は硬い茎を除いておく。 ニンニクは縦に半分に切る。 アンコウは身が厚ければ 1cm 厚さに開き、焼く直前にコンソメ(少量残しておく)と胡椒をふって、小麦粉をはたきつける。2. フライパンに油とニンニクを入れて火にかける。 香りが立ってきたらアンコウを並べ、あまり動かさずに焼く。3. 軽く焼き目が付いたら裏返す。 ほぼ焼けたところで端に寄せ、あいたスペースに春菊を入れて残りのコンソメとこしょうをふって炒める。4. 春菊がしんなりしたら、醤油をまわしかける。5. 皿に盛り、レモンを絞っていただく。																	