

オートミールでホワイトソースいらずの鮭クリーム煮

庄内浜文化伝道師 齊藤高弘

<材 料>

[4人分]

- ・ 鮭切り身 4切
- ・ ホタテ (ボイル) 4個
- ・ ブロッコリー 4片
- ・ オートミール 80g
- ・ 生クリーム 50cc
- ・ ムキエビ 12個
- ・ 玉ネギ 100g
- ・ 有塩バター 20g
- ・ コンソメ 10g
- ・ 赤黄パプリカ 1/2個
- ・ 牛乳 400cc
- ・ 塩、コショウ 少々
- ・ サラダ油 少々

<作業手順 >

- ① 鮭の切身、ボイルホタテ、ムキエビに塩コショウを薄く当てておく。
- ② 玉ネギをみじん切りにしてフライパンで軽く炒め、牛乳、オートミールを入れる。
- ③ 10分程でオートミールが柔らかくなったら、ジューサーにかけ もう一度鍋に戻し、生クリームとコンソメ少々を入れ、一度煮立てる。👉これでソースの完成
- ④ サケ、ボイルホタテ、ムキエビに小麦粉を薄くまぶし、有塩バターをフライパンに曳いて焼く。
- ⑤ ④に③のソースを入れ皿に盛りつけて、長さ5cm、幅1.5cmに切ったパプリカを油で炒め、茹でたブロッコリーを飾り付けたら出来上がり。