

# オランダィーズソースの「ワラサ」ムニエル

庄内浜文化伝道師 齊藤高弘

## <材料>

[4人分]

### 【ムニエル用】

- ・ ワラサの切り身 4切
- ・ ジャガイモ 2個
- ・ 人参 1本
- ・ ブロッコリー 8片
- ・ 塩・コショウ 少々
- ・ 薄力粉 50g
- ・ 水 50cc
- ・ 有塩バター 50g

### 【オランダィーズソース用】

- ・ 卵黄(ボールに入れておく) 4個分
- ・ 白ワイン 400cc
- ・ 塩 少々
- ・ 有塩バター 50g
- ・ レモン汁 40cc

## <作業手順>

- ① 「じゃがいも」は半分に切って「くし型」にし、水にさらす。  
「人参」は3cmの棒状に切る。  
「ブロッコリー」は小房に分ける。
- ② 「ワラサ」に塩コショウを振り、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンに「じゃがいも・人参・ブロッコリー」を入れて、水50ccを入れ熱し、フタをして蒸し焼きにする。  
柔らかくなった物から順次取り出す。
- ④ 「ワラサ」をムニエルにする。  
バターを入れて、焼き色が付くまで中火で加熱し、裏に返して弱火でフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 「オランダィーズソース」を作る。  
ボールに卵黄、白ワイン、塩を入れ湯煎する。  
バターを別の鍋で溶かしておき、湯煎でとろみが出始めたら少しずつ混ぜ込み、良くかき混ぜる。  
最後にレモン汁を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑥ それぞれ出来上がったら、皿に盛り付け「オランダィーズソース」をかける。