

～ギンザケのレシピ～

【銀鮭とポテトのガレット】

■材料（二人分）

- ・生ギンザケ切り身・・・・・・・・・・2枚
- ・ジャガイモ・・・・・・・・・・小2個
- ・玉葱・・・・・・・・・・小1個
- ・薄力粉・・・・・・・・・・大さじ3
- ・特濃牛乳・・・・・・・・・・200ml
- ・自然塩・・・・・・・・・・少々
- ・胡椒・・・・・・・・・・少々
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・小さじ2
- ・パセリ・・・・・・・・・・1枝
- ・トマトソース（市販）・・・・・・・・大さじ2

■作り方

- (1) ギンザケの切り身は皮と骨を取り、3cm大に切って、軽く塩を振っておく。
- (2) ジャガイモはマッチ棒くらいの千切りにし、軽く塩を振り、しんなりさせる。
玉葱は薄い楕円切りにする。
- (3) フライパンでオイル小さじ1を熱し、(2)の玉葱をしんなりするまで炒める。
- (4) (3)に薄力粉大さじ2を振り入れ、さらによく炒める。
- (5) (4)に牛乳を少しずつ加えて、ダマにならないように速く攪拌する。
- (6) (5)が滑らかになったら、塩胡椒で薄く調味する。(ホワイトソース)
- (7) アルミホイルを30cmに切り、縦に3回折って幅3cmの帯にする。両端をホッチキスで留めて直径10cmのセルクルにする。
- (8) オイルを敷いたフライパンに内側にオイルを塗ったセルクルを並べ、ジャガイモの千切りに薄力粉大さじ1を塗ってから隙間なく薄く敷き詰める。
- (9) 続いてホワイトソース、ギンザケ、ホワイトソースの順に詰め込み、最後にジャガイモで蓋をする。
- (10) フライパンに蓋をして、弱火でじっくり加熱する。片面に焦げ目が付いたら、裏返し、同様に焼く(200℃のオーブンで15分焼いても良い)。
- (11) 焼けたら皿に盛り、トマトソースを添え、パセリを天盛りする。