



# ヤナギガレイレモン香草蒸し焼き

## 材料 4人分

- ヤナギガレイ：3～4枚
- トマト：1個
- セロリ：少量
- ジャガイモ：2個
- 赤玉ネギ：1/2個
- グリーンアスパラ：4本
- レモン：適量
- イタリアンパセリ：適量
- ディール：適量
- 生クリーム：少量
- バター：少量
- 粗挽き塩こしょう：少々
- オリーブオイル：適量
- ニンニク：少量



## 作り方

【1人分】 カロリー 270kcal 塩分 0.5g

- ① ヤナギガレイの頭と尾を切り取り、内臓を取り除き、食べやすい大きさに切り分ける。
- ② ①に塩こしょうを振り、オリーブオイルを引いたアルミホイルにのせ、イタリアンパセリ、ディール、レモンの輪切りをのせて包み焼きにする。
- ③ 赤玉ネギとセロリを3mm角に切り、湯引きして皮と種を取り除いたトマトを3mm角に切る。
- ④ ③にオリーブオイル、ニンニクのみじん切り、塩こしょうを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑤ アスパラは下の部分は皮をむき、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ⑥ オープンで洗ったジャガイモを焼き、裏ごしし、バター、生クリーム、塩で味付けし、マッシュポテトを作る。
- ⑦ それぞれを盛りつける。(アスパラは季節の野菜で代用もできます。)

## ポイント

アルミホイルに包むことで、ヤナギガレイのおいしさを香草とレモンの香りが引き立ちます。

## 柳カレイの ひとりごと2



## 獲れない!?「幻の魚」

私は1990年頃に水揚げ量が激減し、「幻の魚」と呼ばれるようになったわ。その後、網目拡大などの漁業者の努力によってみごと復活したのよ!