



## ブリステーキ

Yellowtail Steak

### 《材料》

□ブリ・・・80g×4切

□塩・・・適量

□胡椒・・・適量

□サラダ油・・・大さじ2

### 【ステーキソース】

□にんにく・・・2片

□醤油・・・40g

□酒・・・50g

□みりん・・・20g

□酢・・・大さじ1

### 【人参グラッセ】

□人参・・・1本

□バター・・・15g

□砂糖・・・大さじ1

□水・・・適量

□サニーレタス・・・4枚

### 《作り方》

- 1 ブリに塩・胡椒をふり、サラダ油を敷いたフライパンでソテーする。
- 2 鍋にみじん切りにしたにんにくと調味料を加え温め、ソースを作る。
- 3 人参を1cmの厚さに輪切りにし、バター・砂糖・塩を加え、煮汁が無くなるまで煮詰める（写真ではシャトー剥きにしました）。

### アピールポイント

和風のステーキソースでお召し上がりください。



### 講師コメント

和と洋の取り合わせで、巧くブリを表現しています。  
酢を入れたのもいと思います。



函館短期大学付設調理製菓専門学校 日本料理研究室長 北川 陸雄