

媛スマと大根のステーキ

皮をパリッと焼き上げた媛スマのレアステーキ、芳醇な媛スマの旨味を大根が吸って旨味のハーモニーを奏でます



【材料】（2人分）

媛スマ(皮付き).....2切れ(150g程度)

大根.....8~10cm(4~5cm厚さの輪切りにし、面取りして十文字の切り込みを入れる)

赤パプリカ.....1/4個(乱切り)

黄パプリカ.....1/4個(乱切り)

ブロッコリー.....2個

塩・こしょう.....各少々

サラダ油.....小さじ1

しょうゆ.....大さじ2

酒・みりん.....各大さじ1

おろししょうが.....小さじ1

} (A)

【作り方】

- ①ボウルに(A)を合わせておく。媛スマに塩、こしょうをふり、キッチンペーパーで水気を拭きとり、(A)に10分漬け込む。
- ②大根はラップをして電子レンジで5~6分柔らかくなるまで加熱する。同様にパプリカとブロッコリーも2分程度加熱しておく。
- ③フライパンに油を熱し、漬け汁ごと媛スマを入れ皮目から焼く。大根も加え両面焼く。器に盛り付け、ブロッコリーとパプリカを添える。