



秋鯖の和風きのこステーキ

	材料	1人分		準備
	生鯖 塩 酒	80g 1切 小匙 1/5 小匙 1		鯖→三枚におろして80gの切り身に し、塩と酒をかけて10分くらいおく。
	しめじ 舞茸 マッシュルーム	10g 10g 2個		しめじ・舞茸→根を落として触れ布巾で 軽く汚れを拭い、適宜にほぐす。 マッシュルーム→濡れ布巾で拭いて3mm 厚みに刻む。
A	バター 塩 胡椒	小匙 1 少々 少々		
B	サラダ油 バター	小匙 1 小匙 1		
	みりん 濃口醤油	小匙 2 小匙 2		
	ししとうがらし レモン	5本 1切		レモン→くし形に切る。

作り方

- ① ししとうがらしは姿のまま、縦に包丁を1本入れて、フライパンにサラダ油を少々熱した所で炒めて取り出しておく。
- ② ①の後のフライパンにAのマーガリンを溶かしてしめじ、舞茸、マッシュルームを炒め、塩、胡椒をして別皿に取り出す。
- ③ 更に②の後のフライパンにBのサラダ油とマーガリンを熱して、鯖を強火で両面に焼き色をつけ、後は弱火で九分通り焼いて、みりん、しょうゆをまわしかける。シューと泡立ったら②の炒めきのこを鯖の上に盛るように乗せ、蓋をして1分蒸らす。
- ④ ③の鯖をきのこを乗せたまま皿に盛りつけ、フライパンの焼き汁を少々かけて、ししとうがらしとレモンを添える。