

【第68回／平成28年度11月】

タラのカレーピカタを紹介します。

肉や魚に卵液をつけて焼く料理を日本では「ピカタ」と呼び、親しまれています。本場イタリアのピカタとは少々異なるようですが、小麦粉や卵をつけて焼くことで、肉や魚の水分を逃がさずにしっとり柔らかく仕上げることができます。また、カレー粉を使うことで魚の臭みもとることができるので、おすすめの魚料理です。タラだけでなく他の白身魚や鶏肉などでも、簡単に作ることができます。ぜひお試しください。



タラのカレーピカタ

材 料(4人分)

タラ	4切れ(320g)	A	卵	2個
酒	大さじ1		カレー粉	小さじ2
塩こしょう	少々		マヨネーズ	小さじ2
小麦粉	適量		粉チーズ	大さじ3
ブロッコリー	80g		コンソメ(顆粒)	小さじ1
にんじん	25g		バター	10g
じゃがいも	50g			

＝作り方＝

1. タラの切り身に酒をふっておく。Aをよく混ぜ合わせておく。
2. ブロッコリーは小房に分け、にんじん、じゃがいもは皮をむき5mm程度の輪切りにし、下茹でするか、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
3. タラの水気をふき取り、塩こしょうをふって小麦粉をつける。余分な小麦粉は、はたいて落とす。
4. フライパンにバターを入れ弱火で溶かし、Aに小麦粉をつけたタラをくぐらせて焼く。フライパンの空いたスペースに2も入れる。残ったAはタラの上にかける。
5. 片面が焼けたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら出来上がり。
※野菜が1度に入らない場合は、2人分などに分けて焼く。

※栄養成分※

カロリー	214kcal
タンパク質	22.5g
脂質	8.9g
炭水化物	9.0g
カルシウム	123mg
鉄分	1.2mg
塩分	1.2g
食物繊維	1.7g

