



# アゴのソテー 夏野菜のソース添え

ちょっと一言!

旬の魚であるアゴは、甘みもあり身もふっくらとした、この時期に味わえる一種です。独特の味と香りがありますが、オリーブオイルのソースをかけることで、少し魚のにおいが落ち着くのではと思います。

## 材料(2人分)

アゴ(トビウオ)	1尾
ミニトマト	6個
きゅうり	1/2本
ベビーリーフ	適量
塩コショウ	適量
薄力粉	大さじ1
オリーブオイル	適量
【ドレッシング】	
オリーブオイル	大さじ1
塩	適量

## 作り方

- ① アゴはうろこを取り、3枚におろす。小骨が多いため腹骨はしっかり取る。
- ② 塩コショウをして、小麦粉を全体につける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、焦がさないように両面を焼く。(ふっくらと焼くために、ふたをして蒸し焼きもよい)
- ④ ミニトマト、きゅうりを細かく刻む。
- ⑤ アゴを皿に取り、④をのせてドレッシングをかける。
- ⑥ ベビーリーフを飾り付けて完成。

〈調理時間の目安:20分〉

レシピを作った団体・人  
山口県漁村生活改善士