



# カンタンっ♪ おいしい♪ お魚クッキング



水産振興  
地域おこし協力隊  
本田が提案!

## ゲタのハーブ焼き

簡単! 焦がしバターソース



PICK UP

冬



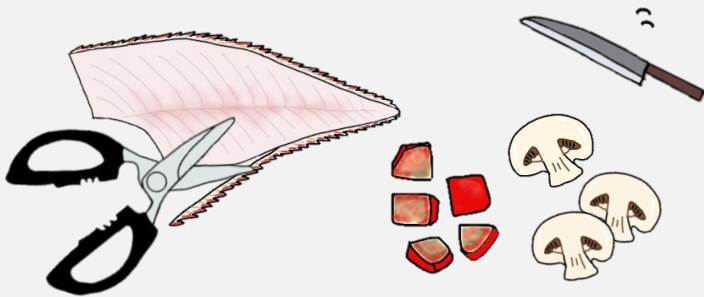
ゲタ

### 【材料 2人分】

- ・ ゲタ(下処理済み) 2尾
- ・ ハーブソルト 適量(しっかりめに)
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ 小麦粉 適量
- ・ パセリ 適量
- ・ バター 50g
- ・ トマト 50g
- ・ マッシュルーム 3つ

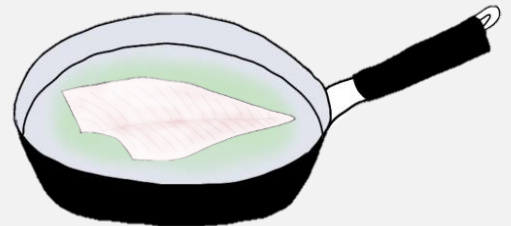
### 1 下ごしらえをする

ゲタの周りのヒレをはさみで切り、ハーブソルトを全体にふる。トマトはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。



### 2 焼く

1のゲタ全体に小麦粉を薄くまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、ゲタを加えて弱火～中火で両面こんがり焼く。焼けたゲタを皿に出しておく。



### 3 ソースを作る

2のフライパンをきれいにし、バターを入れて強火にかけ、絶えず混ぜる。カラメル色になったら火をとめ、残りの材料を加えて混ぜる。



### 4 盛りつける

2に3のソースを上からかける。仕上げにパセリを飾る。

