

サーモンタルタルカレー風味焼き^{ふうみや}



つくり方^{かた}

生食用^{なましよくよう}のサーモンに塩^{しお}小さじ^こ2分の1、胡椒^{こしょう}一ふりをかけて、サラダ油^{あぶら}をひいたフライパンに入れて、弱火^{よわび}で蓋^{ふた}をして表^{おもて}2分、裏^{うら}1分で焼きます。

この時^{とき}、火^ひを消^けしても蓋^あを開^ひけずにそのまま^{ふん}2分おいてください。

※肉^{にく}でも魚^{さかな}でも火^ひを入れすぎると固^{かた}くなり、滑^{なめ}らかさが無^なくなるので火^ひを止^とめてからの余熱^{よねつ}で仕上げるのがコツです。

焼いたサーモンを耐熱性^{たいねつせい}の皿^{さら}に入れておきます。

タルタルカレーソースは、玉ねぎ^{たまねぎ}の半分^{はんぶん}をみじん切^ぎりにして、フライパンにバター^{かけら}一欠片^いを入れて1分炒^ぶめます。

卵^{たまご}1個^こを8分間茹^ぶでて皮^{かわ}をむき、押しつぶ^おします。炒^{いた}めた玉ねぎ^{たまねぎ}と押しつぶ^おした卵^{たまご}をマヨネーズ40グラムとカレー粉^こを1、2グラム混^まぜ合わせます。

それをサーモンにたっぷりかけて、その上^{うへ}にとろけるチーズ^{まい}を1枚^{まい}かぶせて、250度^どに設定^{せってい}したオーブントースター^あで3分から5分焼^やき、綺麗^{きれい}な焼き目^{やめ}がいたら出来上^{できあ}がりです。