♪エコアのガスでうまかもん～♫

コンロ料理

# 魚のソテー　ポテトソース

## 材料：２人分

- A. 魚切り身・・・2 切れ
- A. 塩、料理酒・・・各少々
- B. 薄力粉、こしょう・・・各適量
- C. オリーブオイル・・・多め

### ポテトソース

- D. じゃがいも・・・100 g
- E. 豆乳又は牛乳・・・130 cc
- F. バター・・・小さじ 1
- F. 塩・・・小さじ 1/4
- F. にんにくおろし・・・小さじ 1/3
- F. 粉チーズ・・・小さじ 1/2
- F. ハーブ類・・・小さじ 1/4

① 魚の切り身は塩と料理酒をふって 10 分ほど置き、水気をよく拭きとる。こしょうを軽くかけ、全体に薄力粉をまぶす。

② フライパンにオリーブオイルを熱し、中弱火で魚を皮目から焼く。全体の 9 割程度焼けたら裏返し、身の部分に焼き目がつく程度に焼く。

③ じゃがいもは皮をむき、一口大にカットして水から茹ではじめ、沸騰して 10 分間、竹串がスッと通るまで茹でる。

**ポイント**

この時、ガス台の便利なタイマー機能を使うと自動で 10 分間茹でることができます。

④ 茹であがったらお湯を捨てて乾煎りし、余分な水分を飛ばしながらヘラなどで潰してマッシュポテトをつくる。

**ポイント**

ザルなどで裏ごしすると口当たりの滑らかなソースができます。

⑤ 弱火にし、E 豆乳（又は牛乳）を少しずつ混ぜながら加える。滑らかになったら F の調味料を全て加えて更によく混ぜる。

**ポイント**

豆乳や牛乳の一部を生クリームにかえるとよりコクのあるソースができます。

⑥ ソースが好みの硬さになるまで混ぜながら加熱する。

**ポイント**

ポタージュスープくらいの硬さにすると冷めてもトロリとしたソースになります。