

## タイのポワレ



### ポイント

タイの切り身にしっかりと塩を振ることで、うま味が引き出され、おいしさが倍増します。

材 料	(2人分)	作 り 方
タイの切り身 2切れ		① タイの切り身は骨を除き、塩を振って30分ほど置き、水分を拭き取る。コゴミ、タラの芽は塩ゆでし、ざるにあけて水気を切り、塩少々（分量外）を振る。
塩 タイの重さの1%		
オリーブ油 大さじ1		② フライパンにオリーブ油を熱し、タイの皮目に小麦粉を薄くまぶす。皮目から焼き、こんがり焼き目が付いたら身の部分を焼く。
小麦粉 少々		
ディル 1枝		③ 付け合わせを作る。タイを皿に盛り、フライパンでゆでたけのこ、コゴミ、タラの芽をソテーする。
トウモロコシ 1本		
付け合わせ		④ ③にミニトマトを添え、タイの上にディルとトウモロコシを盛り、オリーブ油少々（分量外）をかける。
ゆでたけのこ（小） 1/4本		
コゴミ 2本		
タラの芽 2本		
ミニトマト 4個		