

静岡のとおきレシピ

伸東ヒラメのポワレ 夏野菜のオーブン焼きプロヴァンス風



材料（1人前）	分量
伸東ヒラメ（切り身）	1 枚
ズッキーニ（輪切り）	25g
ナス（輪切り）	25g
トマト小 （うち 2/3 は輪切り、 1/3 はさいの目切り）	1/2 個
塩	少々
ハーブミックス （エルブ・ド・プロヴァンス）	少々
パン粉	3 g
オリーブ油	大さじ 1
小麦粉	少々
サラダ油	大さじ 1
フレンチドレッシング	20g
パセリ（みじん切り）	少々

作り方

1	耐熱皿にズッキーニ、ナス、トマト（輪切り）を交互に重ね合わせて置き、塩とハーブミックスをひとつまみ、パン粉、オリーブ油を振り掛けたら、160℃のオーブンで 10 分焼く。
2	伸東ヒラメの両面に塩を少々振り、小麦粉をまぶしたら、熱したフライパンにサラダ油を引き中火で焼く。焼き色が付いたところで返し、裏側にも火が通ったら皿に取り出しておく。
3	鍋にフレンチドレッシング、トマト（さいの目切り）、パセリ、塩ひとつまみを入れ、弱火で軽く温める。
4	2 に 1 を乗せ、3 を添えたら出来上がり！
ポイント	1 のポイント：バジルなどお好みのハーブでも OK 3 のポイント：ソースに火を通し過ぎない 【静岡県産のおすすめ食材】 <伸東（しんとう）ヒラメ：頂（しずおか食セレクション）認定品> 自然豊かな浜名湖畔で地下 40 メートルから汲み上げた地下浸透海水を使用し、良質な白身魚を餌として与えて丹精込めて育てました。安心で安全、美味しいヒラメです。

