

たらのミルクシチュー

淡白な白身のたらは牛乳と相性ピッタリ



材料（4人分）

たら		4 切
片栗粉		適量
玉ねぎ		1 個
じゃがいも		2 個
にんじん		1/4 本
白菜		2 枚
昆布		10cm 角
水		400ml
ローリエ		1 枚
豆乳		300ml
塩、こしょう		少々
オリーブオイル		大さじ 2

作り方

- 1 昆布表面のほこりなどを乾いた布でふき取り、鍋に入れた分量の水に浸す。約 30 分後、そのまま火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し昆布だしを作る。
- 2 ブロッコリーは小房に分けゆでしておく。
- 3 たらはさっと洗ってキッチンペーパーで水分を拭き取る。1 切れを 2 つに切り塩こしょうをふる。
- 4 玉ねぎは縦半分に切って薄切り、じゃがいも 1 個は皮をむき 6 等分くらいにする。にんじんは皮をむき輪切り、白菜は幅を半分に切り 2 cm くらいのざく切りにする。
- 5 なべにオリーブオイル大さじ 1 を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら昆布だし、じゃがいも、にんじん、白菜を入れて煮る。10 分くらいして野菜が柔らかくなったら、豆乳、塩こしょうを加える。残り 1 個のじゃがいもはすりおろす。
- 6 3 分程煮たら、すりおろしたじゃがいもを加え鍋底がこげないように 5 分程度まぜながら煮る。
- 7 3 のたらに薄く片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル大さじ 1 入れて熱し、たらの両面をこんがり焼き 6 に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 8 器に盛り分け、ブロッコリーを飾る。
・たらの代わりにとりも肉を使っても良いでしょう。