



牡蠣の バターソテー

【材 料】

・牡蠣・・・1〜2パック(できるだけ大粒のもの)

A {
 ・酒・・・大さじ1〜2
 ・みりん・・・大さじ1〜2
 ・醤油・・・大さじ1.5〜2.5
 ・にんにくすりおろし・・・1かけ分

・バター・・・10g×2

・オリーブオイル・・・適量

・小麦粉・・・適量

・レモン・・・お好みで

3. フライパンにオリーブオイルとバター10gを入れて熱し、
 2.の牡蠣を両面こんがり焼き付け、一旦取り出す。
 同じフライパンにAを入れて沸騰させてから
 残りのバター10gを足し、取り出した牡蠣を戻して
 タレをサッとからめてお皿に盛りつけて出来上がり!

2. 水気を拭いた牡蠣に小麦粉を薄くはたく。
 Aの調味料を合わせておく



1. 牡蠣は塩水で丁寧に洗ってぬめりや汚れを
 落とし、最後に流水で優しくすすぐ。
 キッチンペーパーで水気をしっかりとる。



小麦粉をまぶして
 旨味を閉じ込めます



牡蠣が縮まないように早く火を通します
 食べる時にギュッとレモン搾って

memo

牡蠣が大好きな我が家では、毎冬何度も食卓に登場するメニューです。
 (カキフライも大好きですが・・・毎回はめんどくさい・・・)のでバターソテーにレモンで誤魔化してます・・・)
 牡蠣に含まれる鉄分や亜鉛はレモンと一緒に食べる事で体内に吸収されやすくなるそうです。
 「海のミルク」と言われるほど栄養豊富なカリカリの牡蠣のバターソテー、お試しください。

