

バス ローフのつくりかた

2010.12.4 N.I

●材料

- ・ブラックバスの切り身: 700g (骨抜き)
- ・玉ネギ: 小2個 (200g)
- ・パン粉: 1カップ
- ・牛乳: 1/4カップ (50cc)
- ・玉子: 小2個
(卵を使わないときにはパン粉1/2カップ)
- ・ニンジン・ゴボウなど: 適量

●調味料

- ・ブランデー(日本酒) 大さじ1
- ・塩 小さじ 1.5
- ・コショウ 少々
- ・バター 大さじ2

●調理器具

- ・フードプロセッサー
- ・蒸し器(または電子レンジ)
- ・ラップフィルム (耐熱)

- ソース材料
 - ・ソース: 大さじ2
 - ・ケチャップ: 大さじ2
 - ・牛乳: 大さじ1
 - ・肉汁: 大さじ1
 - ・ハチミツ: 大さじ1/2

●作り方

1. 魚肉は、粗めに刻んでから、フードプロセッサーでミンチにする。
2. フライパンにバターを溶かし、刻んだ玉ネギをじっくり炒める。透き通るようになったら、バットなどに移してさましておく。
(ニンジン・ゴボウは、小さなサイコロ切りにしてゆでるか、電子レンジにかける)
3. パン粉と牛乳を混ぜ、湿らせておく。
4. ボウルに1・2・3の食材を入れ、溶きほぐした玉子と調味料を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
5. ラップフィルムで、棒状に包む。
6. 蒸し器で10分(または電子レンジで5~6分)加熱する。
箸について、澄んだ肉汁が出るようになったら加熱完了。
7. 取り出して、粗熱がとれたら切って皿に盛る。
ソースの材料を混ぜ合わせ、沸騰させるか、電子レンジで30秒加熱する。
バスローフにゆでた野菜を添え、ソースをかけて賞味する。

※青のりやごま、ひじきなど、加える素材によって様々な味を楽しむことができます。

臭みは全く感じず、誰にでも喜ばれるお勧め料理です。

※ミンチにした魚肉に、玉子または・味噌・みりん等を適宜加えて練り混ぜ、だし汁におとして一口大のバス団子(つみれ)にして食しても美味。



ラップで包んで蒸す