

帆立と長芋のステーキ 豆乳味噌ソース



◆材料 4人分

帆立	…200g
長芋	…200g
にんにく	…1かけ
オリーブオイル	…大さじ2
塩	…1.6g(帆立の0.8%)
小麦粉	…適量
黒胡麻	…適量
胡桃	…適量

A

無調整豆乳	…200ml
味噌	…50g
胡桃	…10g

1. 帆立は半分の厚みに切り、塩をふり、刷毛などで小麦粉をはたいておく。
長芋は洗って、皮を直火で炙りひげ根を焼き、皮ごと7mm程度の輪切りにする
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ点火し、
香りが立ってきたら長芋を入れ焼いていく。
焼き目がついたら裏返し、焼き上げる（中火）。
長芋を取り出したら、弱火にし、帆立の両面をさっと焼き上げる。
3. ソースの残ったフライパンにAを入れ、温め乳化させる。（帆立の汁も入れましょう）
4. 焼きあがった山芋と帆立を交互に皿に並べ、3のソースをかけ、黒胡麻と胡桃を散らす。

Point

小麦粉ははたきすぎないように、刷毛などを使うと○
帆立は刺身用なので、表面が焼けたらOK。さっと火を通しましょう。

滋養強壮に良い組み合わせの帆立と長芋。
胡桃と黒胡麻で更にアンチエイジング効果も高まります。



※レシピの無断転載はご遠慮ください。