

たか森
カフェより
お届け!!

旬曾於市の を食べる

第62食目

小牧鮮魚店さんオススメ 旬のお魚のポワレ～お野菜ソース～



学校農園の新鮮な野菜
を使ったランチメニュー
も大好評!

材料 (2人分)

旬の白身魚… 40g (4切れ)
塩・胡椒…………… 少々
小麦粉…………… 大さじ1

【マッシュポテト】

じゃがいも …… 大1個
塩…………… 少々

【お野菜ソース】

赤ピーマン…………… 1/4個
きゅうり…………… 1/2本
大葉…………… 2枚
黄パプリカ…………… 1/4個
★塩・胡椒…………… 適量
(またはハーブソルト)
★オリーブオイル 大さじ3
★酢…………… 大さじ2

つくり方

- ① 【お野菜ソース】 赤ピーマン・きゅうり・大葉・黄パプリカを全てみじん切りにしてボウルに入れ★の調味料を全て混ぜて合わせる。
- ② 【マッシュポテト】 じゃがいもの皮を剥き、柔らかくなるまで茹でる。茹でたじゃがいもを潰し塩を少々混ぜ合わせる。
- ③ 白身魚に塩・胡椒を振り、小麦粉を全体にまぶす。
- ④ フライパンでオリーブオイルを熱し、③を中火で1分程度、両面にキレイな焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ お皿にマッシュポテトをのせ、焼いた白身魚・お野菜ソースの順に盛り付けて完成。

学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評! 毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出勤します。詳しくはホームページをご覧ください。



たか森カフェ 午前11時～午後4時営業 営業日:土・日・月・祝日 財部町北俣5410-1 ☎0986-28-6120

※ホームページをご確認ください。