

白身魚のソテー、カラー・ピーマンと葱のソース



白身魚の切り身	4切れ
(鯛、すずき、あいなめ等)	
塩、胡椒	
レモンの絞り汁	少々
オリーブ・オイル	大さじ1
葱の青い部分の方	1/2本
オレンジのピーマン	1/2個
黄ピーマン	1/2個
ソース	
オリーブ・オイル	小さじ1
ブレンダー	大さじ1
水	カップ1
ブイヨン・キューブ	1/2個
塩	少々
胡椒	少々
コーン・スターチ	小さじ1
飾り用	
レモンの皮	1/4個



- ① 赤と黄色のピーマンはへたと種を取り、縦に3等分に切り、横2mm幅に薄切りにする。長葱は2mmの薄切りにする。飾り用のレモンの皮は縦にごく薄切りにする。
- ② 白身魚の切り身は、皮に斜めに3本切れ目を入れ、塩、胡椒とレモンの絞り汁少々を振る。
- ③ フライパンにオリーブ・オイル大さじ1を入れ、熱し、魚をまず、皮の面を下にして入れ、火を弱め、狐色に焼き、裏返し、又、色よく焼き、皿に取り出す。
- ② 魚を焼いている間に、ソースを作る。
 - a 鍋にオリーブ・オイル小さじ1を入れ、火に掛け、長葱を入れ、さっと炒め、赤と黄色のピーマンを加え、さっと混ぜ合わせる。
 - b ブレンダー大さじ1を加え、アルコール分を飛ばし、水カップ1、ブイヨンキューブ1/2個を加え、沸騰したら、中火にし、3分間煮る。
 - c 塩、胡椒で味を整え、コーン・スターチの水溶きを加え、薄くとろみを付ける。
- ③ 皿にソースを敷き、魚を置く。
- ④ レモンの皮の薄切りを飾る。