

築地 発

今日の魚河岸

5月14日(月)

フライパンでお手軽クッキング

真あじ[®]

小骨をとって愛情いっぱい料理を!

今が旬の真あじを使って
簡単で便利なムニエルはいかがですか
三枚におろした真あじの血合に
ついている小骨を丁寧に取除き
(これが食べる人への愛情)
軽く塩こしょうをして小麦粉をまぶし
ます。



フランス語でムニエルとは
粉屋風という意味だそうですね。
仕上げにバターを入れ香りづけをしますと
風味の良い身のやわらかいムニエルの
出来上がり是非お試しください。



アジのせい人
阿部さんです。