■ たらの香味ソース

ポン酢に薬味たっぷりのソースが、淡泊なたらの美味しさを引き立てます。千切り野菜はお好みでアレンジしても。冷蔵庫で冷やして冷製としてもおいしくいただけます。

◆ 材料（2人分）

・たら	2切
・サラダ油	大さじ1/2
・酒	大さじ1/2
・ネギ（千切り）	15g
・セロリ（千切り）	15g
・パプリカ（千切り）	少々
・ポン酢	25ml※
・砂糖	小さじ1/2※
・ネギ（みじん切り）	10g※
・しょうが（みじん切り）	少々※
・にんにく	少々※
・かぶ、トマト（つけあわせ）	適宜

ヤママサ

◆ 作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、たらをソテーする。両面に焼き目がついたら酒をふりかけしっかりと火を通す。
2. 焼き上がったたらを皿に盛り、千切りした野菜をのせる。
3. 香味ソースの材料（※）を混ぜ合わせ、たらと千切り野菜にかけていただく。
4. ゆでた野菜、切ったトマト等を付け合わせに。