



鯨のレアステーキ・Tex-Mex風



表面だけしっかり焼いた、鯨のレアステーキ・・・アメリカンでメキシカンな要素を取り入れた3種のソースで、彩りよく仕上げました。

栄養価(一人あたり)

エネルギー	385kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	19.9g
炭水化物	18.3g
ナトリウム	395mg

材料(4人分)

鯨赤肉(柵) 400g (200g×2)	アボカドソース
塩・こしょう 少々	アボカド 1/2個
にんにく 2かけ	塩 小1/4
サラダ油 大1	こしょう 少々
トマトソース	レモン汁 小1
トマトピューレ 60g	オリーブ油 小2
にんにく 1かけ	チーズソース
オリーブ油 小2	ナチュラルチーズ 60g
チキンコンソメ 小1/2	白ワイン 50cc
ローリエ 1枚	コーンスターチ 小1
水 50cc	こしょう 少々
塩・こしょう 少々	フライドポテト(じゃがいも1個分)
タバスコ 少々	パプリカ(黄)のソテー 1個分
	クレソン 4茎

調理方法

1. 鯨肉にスライスしたにんにくをはりつけ、全体に塩・こしょうする。
2. サラダ油を熱したフライパンで、1の鯨肉をレア状態に焼く。(中～強火で5分ほど)
3. トマトソース:みじん切りのにんにくをオリーブ油で炒め、香りが出てきたらトマトピューレと他の材料を加えて軽く煮詰める。最後に、お好みで少量のタバスコをふる。
4. アボカドソース:アボカドをつぶし、塩・こしょう・レモン汁で味付けして最後にオリーブ油を加える。
5. チーズソース:小鍋に1cm角のチーズと生クリーム・白ワインを入れ、弱火にかけてチーズを溶かす。こしょうをふって、味を引き締める。
6. 焼けた鯨肉をスライスし、ソース・付け合わせの野菜とともに皿に盛りつける。

