

# 第3回 三重グルメをつくろう！



魚の王様！



## 「三重県産マダイ」の魅力を堪能！

### 三重県産マダイの洋風ピカタ

料理監修：大川 円



材  
料

【4人分】

- ・マダイ切り身 (約 500g)
- ・塩、胡椒 (少々)
- ・小麦粉 (大さじ 3)
- ・オリーブオイル (大さじ 1)
- ・あおさのり (乾燥 2g)
- ・レモン (1個)

[衣用]

- ・卵 (3個分)
- ・粉チーズ (40g)

[オーロラソース用]

- ・トマトケチャップ (大さじ 2)
- ・マヨネーズ (大さじ 2)



1 マダイを食べやすい大きさに切って塩コショウをする。  
※一口サイズや大き目にカットして豪華な感じなどお好みで



2 切ったマダイにしっかりと小麦粉をまぶす。  
※付き過ぎたらはたいて落とす



3 ボウルに衣の材料 (卵と粉チーズ) をよく混ぜ合わせる。



4 小麦粉をまぶしたマダイを③の衣をくぐらせて、あおさのりを表面中央にふりかける。  
※あおさは③の衣に混ぜても OK



5 フライパンにオリーブオイルを熱し、④のマダイを両面各 2～3分ほど焼く。



6 マダイを焼いている間にトマトケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせてオーロラソースをつくる。  
※お好みでタバスコを加えても



7 両面がほんのりきつね色になるまで焼いたら取り出す。  
※衣が焦げないように注意



8 ⑥のソースをかけ、くし切りにしたレモンを添えたら完成。



「三重の地物一番」「みえの安心食材」マークのついた食材を使いましょう！