

## ★ イサキのポワレ・フレッシュトマトソース

### 材 料(4人分)

イサキ	320g
塩	少々
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ4
レタス	適宜
* トマトソース	
トマト	400g
生パジル(ちぎり)	4枚
EXオリーブ油	大さじ3
塩・こしょう	少々
生パジル(飾り用)	4枚分

### ◎ 作り方

- ① トマトソースは湯むきして1cm角に切る。  
パジルを混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調えEXオイルを加え混ぜる。
- ② ニンニクは皮を取り包丁で潰しオリーブ油を加えて混ぜる。
- ③ イサキの両面に塩こしょうを振りフライパンに②を加えて中火で熱し香りが出たらイサキの皮目から焼き火が通ったら、返して両面を焼く。
- ④ レタスをひき、イサキをのせてトマトソースをかける。

\* イサキの皮目から7分通り火を入れて、こんがり焼き色がつくまでさわらない。

## ★ イサキのアラ汁

### 材 料(4人分)

イサキのアラ	
豆腐	1/2丁
ネギ	20g
汁(アラの汁)	700cc
塩	少々
味噌	40g

### ◎ 作り方

- ① イサキのアラは食べやすい大きさに切る。
- ② 熱湯をかける。
- ③ 鍋に水(800cc)を入れて煮え立ったらアクを取る。
- ④ 豆腐を入れ、火を止めて味噌を入れて一煮立ちさせ、器に盛り小口切りにしたネギを散らす。