

クジラのステーキ

～鯨料理～

(約4人分)



材料

クジラ赤身肉	200g
塩麴	小さじ2
黒胡椒	適宜
バター	小さじ1
オリーブオイル	小さじ3
ブランデー	小さじ4
にんにく	1片
クレソン	適宜

作り方

- ① クジラ赤身肉は薄く4等分する
- ② それぞれに塩麴をまぶし1晩置く
- ③ 表面についている塩麴をぬぐい、黒胡椒をふる
- ④ フライパンにオリーブオイル、バター、にんにくのスライスを入れ火にかけて、にんにくの香りがたってきたらクジラ赤身肉を入れ両面良い焼き色に焼く
- ⑤ ブランデーを加えフランベして取り出す。荒熱が取れたら食べやすい大きさにスライスし、クレソンなど添えて供する