

Chili-Cumin Rubbed Salmon チリとクミン風味のサーモン



Enjoy! Jackie Allen's recipe.

【材料】

- ・オリーブ・オイル 魚を焼くとき用・・・大さじ1と1/2
野菜を炒めるとき用・・・大さじ1
- ・白か赤のたまねぎ・・・1/2個
(粗みじんにきざんでおく)
- ・チリ・パウダー・・・小さじ1
- ・クミン・パウダー・・・小さじ1と1/2
- ・コーン(冷凍でも缶でも可)約400g
- ・お好みの色のピーマンのスライスしたもの
カップで1カップと160cc分
- ・ドライパセリ若しくはドライシラントロ
・・・小さじ1/2
- ・塩・・・小さじ1/2(シーソルトかコーシャーソルトだと味がベスト)
- ・ブラックペパー・・・小さじ1/4



Directions: 【作り方】

- ① 小さなボールでシーズニング(チリ、クミン、ドライパセリ、塩、コショウ)を混ぜ合わせておく。
- ② ①で作ったシーズニングをサーモンにすり込む。
- ③ 大きめのフライパン(ひつつきにくいもの)を強火にかけ、油を熱する。
- ④ 野菜を加え、軽く火をとおす。歯ざわりが残る程度に炒める。
- ⑤ 野菜に軽く塩コショウをして味が均一になるように混ぜる。炒め終わったら大きめの皿かボールに移しておく。
- ⑥ サーモンを皮のほうから焼く。美味しそうな焼き色がついたところで返して反対側も焼く。厚さにもよるが、だいたいそれぞれの面を3~4分かけて中に火がとおるまで焼く。焼きあがったら盛り皿に移し、はじめに作っておいた付けあわせのカラフルな野菜を添えて食卓へ!

© 2009. Allen International Inc. All Rights Reserved.



夢を現実に アレン・インターナショナル <http://jackieallen.jp>

レシピの無断複製及び商用利用はご遠慮下さい。