

開催 20 周年を祝して

「真鯛のポワレ 蛤と冬野菜のブレゼ」



(4 人分) 真鯛切り身 280g 蛤 4 個 にんにく 1/4 片 長ねぎ 1/2 本 大根 1/8 本 にんじん 1/4 本 白菜 1/8 個
じゃがいも・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・菜花・水菜等適宜 塩・コショウ・バター・EXV オリーブ
オイル・白ワイン・水 適量

1. 真鯛は鱗を取り、内臓を抜き、頭を落とし、三枚におろし、腹骨をすき取り小骨を抜き、切り身にし、皮面に包丁で切れ目を入れる。
2. にんにくはみじん切り、長ねぎ・大根・にんじん・白菜は短冊切りにする。
3. じゃがいもは蒸して火を入れ、皮をむき食べやすい大きさに切る。楕形に切ったかぶ・房に切り分けたブロッコリーとカリフラワー・菜花はそれぞれ塩茹でして冷水に浸け、水気を切る。
4. 鍋を火にかけバターと EXV オリーブオイルを入れ、2 を加え炒め、塩・コショウし、洗った蛤と白ワインと水少量を入れ蓋をして蒸し煮する。
5. 蛤の殻が開いたら取り出し、粗熱をとって身を殻から包丁で切り離し、殻に戻しラップして温かい所に置いておく。
6. 4 の鍋の野菜と蒸し汁の味を塩で調える。
7. 1 の真鯛の両面に塩・コショウし、フライパンを熱しオリーブオイで皮面からポワレする。中火で皮面がカリッと香ばしくなるように、身にハチブ程火を入れ、身を返してサッと焼き上げる。
8. 皿に 6 の野菜、温めて塩をした 3 と、5. 7. を盛り、6 の汁をかけ、水菜を添える。

MEMO

日本では古くから祝いの食事は、「めでたい」鯛料理や二枚貝の蛤が珍重されてきました。
当アカデミー開設 20 周年記念のお題は、日本の伝統、山海の恵みに感謝して、地場の冬野菜を活用して健全で美味しい西洋料理でおもてなし。魚貝のうま味、野菜の甘みをマリアージュさせ一皿に盛り込みました。
過ぎてみれば早いものですが、こうして長く継続できるのも食を愛する皆様とのご縁のおかげです。参加される皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。これからも豊かな人生、食の大切さを、美味しい料理作りで伝えていきたいと思ひます。

毎月開催、本来なら今回が 241 回になりますが新型コロナウイルス感染症対策も含め、止むを得ずの中止が 5 回ありました。こうして 20 年続いて来ましたこれまでの軌跡を大切に、より楽しんで頂けるよう精進して参ります。これからも宜しくお願いいたします。 主宰 Chef Mitsu 石川

