

「ニジマスの酒粕グラチネ 富士山麓の米と野菜添え」



作り方

1. 大型のニジマス（3~4 キロ）は鱗を取り、カマ付きで頭を落とし、内臓を抜き水洗いし、三枚におろし腹骨と小骨を取り皮付きフィレにする。（カマと身のある胸ビレは捨てない）
2. 皮付きフィレ 1 キロに対して、粗塩 200g・三温糖 80g・潰した黒コショウスプーン 1 を混ぜ、皮付きフィレ全面に付け、魚の大きさにもよるが 2 時間を目安で漬ける。
3. 2 を水で洗い流し、水気を拭き取り、皮付きの切り身にする。
4. 酒粕 100g・味噌（色うすめ）20g・水 50cc をフードプロセッサーにかけペースト状にする。
5. 3 を熱したフライパンでオリーブオイルで皮面を香ばしくポワレ、身を返し軽く焼く。（焼き過ぎないように）
* 腹身や尾の身もポワレする。
6. 5 の* 腹身と尾の身を皮ごと手でほぐして、炊いたご飯と合わせ、塩・黒コショウで味付ける。
7. 5 の粗熱をとり、4 を身の面にパレットで塗り、上火のオーブンで焼く。（gratiner グラチネ）
8. 皿に 6 を盛り、7 をのせ、フレッシュ野菜・葉物サラダ・ハーブを添え、粒塩をふりビネグレットソースをかける。

MEMO

富士山伏流水が育む富士宮市特産のニジマス、白糸滝養魚場のサーモン級大型魚で、和のテイストを大切に楽しむ西洋料理です。地元酒蔵の酒粕と味噌、米と季節野菜の素敵なマリージュ！

新たな技法でここだけの創作フレンチいかがですか。進化させた酒粕焼き、魚を漬床に漬けていないので新鮮さが味わえます。手に入る身近な魚でもアレンジ出来ますよ。

