

春の魚料理 山海の恵みに感謝して

「金目鯛のブレゼ（蒸し煮）筍と春野菜添え 木の芽風味」



（4人分）金目鯛正味 280g 筍 1/2 個 にんにく 1/4 片 新玉ねぎ 1/2 個 にんじん 1/4 本 長ねぎ 1/2 本
マッシュルーム 4 個 新じゃがいも 2 個 絹さや 8 個 グリーンピース・青菜等適宜 バター・EXV オリーブ
オイル・塩・コショウ・白ワイン・イタリアンパセリ・フェンネル葉・木の芽適量

1. 筍は下茹でして、食べやすい大きさに切る。
2. 金目鯛は鱗を取り、内臓を抜いて頭を落とし、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。
3. 絹さや・グリーンピース・青菜等は塩茹でし、冷水で冷やし水気をきる。新じゃがいもは蒸して火を入れる。
4. にんにくはみじん切り、新玉ねぎは厚めにスライス、マッシュルームはスライス、にんじんと長ねぎは短冊状に切る。
5. 鍋にバター・EXV オリーブオイルを入れ、4のにんにくを炒め、他の野菜を加え軽く炒め、塩・コショウする。
6. 2の金目鯛の両面に塩・コショウし、5の鍋に皮面を上にして入れ、1の筍、白ワインと少量の水を加え、蓋をして弱火で蒸し煮（ブレゼ）する。
7. 金目鯛と野菜に火が入ったら、煮汁の味を塩で調える。
8. 深皿に7を盛り、3の野菜を盛り付け、ハーブを添える。

MEMO

おかげさまで、この春 当アカデミーは 16 周年を迎えました。ご参加いただく皆様と、めでたい祝い山海の恵みに感謝して、春の魚料理いかがでしょうか。美味しさ逃さず一つ鍋！簡単な鍋料理が楽しめます。

コクありの辛口白ワインとフレッシュにボナペティ！

