

Beignet aux chinchard et legumes sauce tomates

「鯷と夏野菜のベニエ フレッシュトマトソース」



(4人分) 鯷4尾 茄子1本 ズッキーニ1/2本 ゴーヤ1/2本 玉ねぎ1/4個 ピーマン1個 シントウ4本
オクラ4本 レモン1/2個 バジル4枚 塩・コショウ・揚げ油・粒塩適量

Appareil a Beignet (ベニエ生地)

薄力粉125g 塩5g 全卵1個 ビール100cc EXV オリーブオイル25cc 卵白2個 塩適量

1. 振るった薄力粉と塩をボールに入れ、全卵・ビール・EXV オリーブオイルを加え混ぜ合わせる。
2. ラップをし冷蔵庫で2~3時間休ませる。
3. 卵白に塩適量を加えながらハンドミキサーで立て、メレンゲを作る。
4. 2へ3をさっくりと混ぜ合わせる。

Sauce tomates fraiche (フレッシュトマトソース)

にんにく1/2片 玉ねぎ1/4個 完熟トマト4個 EXV オリーブオイル・塩・タカノツメ適量

1. にんにくと玉ねぎはそれぞれみじん切り、トマトは湯剥きして小賽の目に切る。
2. 鍋にEXV オリーブと1のにんにくを入れ火をかけ、香りが立ったら玉ねぎを加え炒める。
3. 1のトマトと塩、細かく切ったタカノツメを加え、30分弱火で煮詰めトマトソースを作る。

鯷と野菜を揚げ、仕上げる

1. 鯷はゼイゴを取り、頭を落とし、腹を切り内臓を抜き、水で洗い三枚におろし、腹骨と小骨を取る。
2. シントウ・オクラは包丁の先で刺し穴をあけ、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
3. 両面に塩コショウした1、2の野菜とバジルの葉に、上記ベニエ生地を付け、熱した揚げ油で揚げる。
4. 皿に3を盛り分け、搾りやすくカットしたレモンと粒塩を添え、別の器にトマトソースを入れて添える。

MEMO

夏が旬、美味しい鯷を山麓の幸と一緒に洋風天ぷら「Beignet・ベニエ」でふんわりと、レモン汁と爽やかな辛味のあるフレッシュトマトソースでいただきます。冷えたビールを飲みながらもよし！辛口白ワインで盛り上がるもよし！乙な夏の食事を！どうぞ気軽にお楽しみください。

