

Filet de ISAKI poeler sur lit de pomme de terre,oignon,haricot vert

accompagne de tomate rotie au basilic

「イサキのポワレ ジャがいもクラッシュと玉ねぎとインゲン

トマトのロースト ハーブ風味」



(4人分)イサキ正味280g ジャがいも大2個 にんにく1/4片 玉ねぎ1/4個 インゲン8本 トマト2個 塩・コショウ・EXVオリーブオイル・タイム・ローズマリー・イタリアンパセリ・バジル適量

1. イサキは鱗と頭と内臓を取り除き、水で洗い、三枚におろし、腹骨と小骨を取り、切り分けて皮面に包丁で切り込みを入れる。(火を入れたとき身が反り返らないようにするため)
2. ミキサーにバジル、少量の水、塩、EXVオリーブオイルを入れミキシングソースを作る。
3. ジャがいもは塩ゆで、もしくは蒸かして火を入れ、皮をむいてボールに入れ、スプーンで軽く潰す。
4. にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、インゲンは塩ゆでして冷水にとり水を切って小口切りにする。
5. 3に4を加え、ちぎったイタリアンパセリ・塩・コショウ・EXVオリーブオイル適量を加え、混ぜ合わせ味を調える。
6. トマトは皮付きで横にハーフに切り、オーブン用バットにのせ、塩・コショウ・タイム・ローズマリー・EXVオリーブオイルをかけ、200℃のオーブンで10分程柔らかくローストする。
7. 1の両面に塩・コショウし、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、皮面よりポワレし、皮がカリッとなるようハチブ程火を入れ、身を返して焼き上げる。
8. 皿に5. 7. 6. を盛り、2のソースをかけ、ハーブを添える。

MEMO

旬のイサキは皮面を香ばしくポワレし、ジャがいもは相性の良いオリーブオイルで南仏風に、トマトはハーブと一緒に柔らかくローストしソース代わりに味わいます。フレッシュなハーブの香りも活かして、山海の旬の恵みでキュージーヌ！冷えた辛口白ワインと一緒に、夏の魚料理はプロヴァンス風はいかがですか。

