

「信州サーモンのタルタル ワサビ風味 サラダ仕立て」



(4人分) ニジマス正味 200g 玉ねぎみじん切り大スプーン1 ケッパー・イタリアンパセリみじん切り各小スプーン1 チャイブもしくは細葉ねぎ小口切り小スプーン1 サニーレタス・リーフレタス・ルッコラ・クレソン・水菜等葉物野菜適量 安曇野生ワサビすりおろし小スプーン1 ワサビ葉茎小口切り大スプーン1 白ワインビネガーもしくは酢 10cc EXV オリーブオイル 40cc 塩・コショウ適量

1. サラダ用葉物野菜は水洗いし手でちぎり、よく水を切る。ハーブ類も洗ってよく水を切りカットする。
2. ニジマスは鱗を取り、頭を落とし三枚におろし、腹骨と小骨を取り、皮を除き包丁で細かく切りボールに入れる。(背・腹・尾部をバランス良く混ぜると美味しい)
3. 2へ玉ねぎ・ケッパー・イタリアンパセリのみじん切り、チャイブ小口切り、塩・コショウを加え混ぜ合わせ、味を調える。
4. 別のボールに白ワインビネガー・おろしワサビ・塩を入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを加え混ぜ合わせ、ワサビ葉茎小口切りを加え、ワサビビネグレットソース(ドレッシングソース)を作る。
5. 皿に3、1の葉物野菜類を盛り、サラダに塩をふり、4をよく混ぜてかける。

「信州安曇野 夏野菜 手作りソースマヨネーズ添え」



(4人分) いんげん・枝豆・茄子・ズッキーニ・オクラ・トマト・キュウリ・じゃがいも等 地場野菜適量
*ソースマヨネーズ: 卵黄 1個 ディジョンマスタードスプーン2 白ワインビネガー 10cc EXV オリーブオイル 150cc 塩・コショウ適量

1. 野菜は、生で食べれるものは食べやすい大きさに切る。火を通すものは、塩茹で、蒸し器で蒸す、フライパンで焼く、などの下準備する。
2. ガラス製のボールに常温の卵黄・ディジョンマスタード・白ワインビネガー・塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを少しずつ加え合わせ、ソースマヨネーズを作る。
3. 皿に1を彩りよく盛り付け、塩をふり、2を添える。

「信州サーモンのポワレ 味噌風味」



(4人分) ニジマス切身 280g 茄子 2本 味噌スプーン2 みりんスプーン2 生クリームスプーン2
塩・コショウ適量

1. ニジマスは鱗を取り、内臓を抜き、頭を落とし三枚におろし、腹骨と小骨を取り、皮付きで厚めの切り身にする。
2. 鍋に味噌・みりん・生クリームを入れ、火にかけて混ぜ合わせる。
3. 茄子は厚めにスライスし、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、両面ソテーし、軽く塩・コショウする。
4. 1の全面に塩・コショウし、フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、中火で皮面からポワレする。
5. 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。
6. 皿に3と5を盛り付け、2を添える。

「季節のフルーツ 爽やか白ワインのジュレ添え」



(4人分) 桃 1/2個 ぶどう 1/4房 ブルーベリー 20粒 等季節のフルーツ適量 ペパーミント一枝
白ワイン 200cc 水 300cc グラニュー糖 80g 板ゼラチンもしくは粉ゼラチン 10g

1. 鍋に白ワイン・水・グラニュー糖を入れ火にかけて一沸かしし、水に戻したゼラチンを加え溶かす。
2. 1をポット等に濾し、氷水で冷やし、冷えたら冷蔵庫に入れ固める。（ジュレ = ゼリー）
3. フルーツは食べやすい大きさに切り、冷蔵庫で冷やす。
4. 冷えた深皿もしくは大きめのグラスに3を彩りよく盛り、2とペパーミントの葉を添える。

MEMO

北アルプスの湧水がもたらす安曇野の食材を活かし、西洋の食文化も交え地域の季節の恵みでおもてなし。素晴らしい地場の環境が育む健全な自然味を、爽やかにいかがですか。

澄んだ空気と清流に生きるニジマス、身に含まれる赤色素アスタキサンチンは健康に優れた成分でもあります。生でも火を入れても美味しく仕立てられます。

ミネラル豊富な湧水が育てるワサビも、季節の地場野菜とフルーツも、ありがたく感謝し調理を楽しみましょう。味噌もちょっとオシャレに仲間入り ♡ 伝統の味を大切にしましょう。

