

「スズキのポワレ 夏野菜ソテー トマトロースト バジル風味」



(4 人分) スズキ切り身 280g にんにく 1/4 片 玉ねぎ 1/4 個 ズッキーニ 1/2 本 茄子 1 本 ピーマン 1 個
パプリカ赤・黄各 1/4 個 トマト中 2 個 タイム・ローリエ・ローズマリー・バジル・塩・コショウ・EXV オリーブオイル適量

1. スズキは鱗を取り、頭と内臓を抜き、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いれる。(ポワレ時に身が反り返らないように)
2. トマトはヘタを取り皮付きで横半分に切る。にんにくはみじん切り、他の野菜は小さめの賽の目に切る。
3. オーブン用バットにオリーブオイルを塗り、2 のトマトを切り口を上に乗せ、塩・コショウ・タイム・ローズマリーをちらし、オリーブオイルをかけ 200℃のオーブンで 10 分ほどローストする。
4. バジルの葉・EXV オリーブオイル・塩をミキサーにかけ、バジルオイルを作る。
5. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、2 の賽の目野菜・にんにくを入れソテーし、タイム・ローリエ・ローズマリー・塩・コショウを加え更にソテーし、味を調える。
6. 1 のスズキ切り身の両面に塩・コショウし、熱したフライパンにオリーブオイルで皮面からポワレし、皮がカリッと香ばしくなるように、中火でハチブ程火を入れ、身を返してサッと焼き上げる。
7. 皿に 5. 6. を盛り、3 を盛り、4 を添える。

MEMO

暑い季節は鰻もよいが、鱸で爽やかに夏の魚料理！いかがですか。

南仏プロヴァンスを代表するカラフルな野菜とハーブが好相性のスズキさん、皮をカリッと香ばしく身をジューシーに焼くのが火入れのコツ。柔らかトマトのローストはソース代わりにサッパリと、バジルの味と香りも美味しく料理を引き立てます。季節の山海の恵みに感謝して、とってもヘルシーにボナペティ♥

