

KINMEDAI poeler sur lit de legumes d'hiver braiser

「金目鯛ポワレ 冬野菜のブレゼ添え」



(4人分) 金目鯛切り身 280g にんにく 1/4 片 長ねぎ 1 本 にんじん 1/4 本 大根 1/6 本 かぶ 1 個 白菜 1/8 個 ブロッコリー・カリフラワー・菜花・水菜等適宜 塩・コショウ・バター・EXV オリーブオイル・白ワイン適量

(sauce mayonnaise ・ソースマヨネーズ) 卵黄 1 個 デュジョンマスタード大スプーン 1 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. 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、皮面に包丁を入れる。
2. 菜花は塩茹でて冷水で冷やし、水気を軽く絞る。水菜は食べやすい長さに切る。
3. ブロッコリー・カリフラワーは房分けし、塩茹でする。
4. にんにくはみじん切り、かぶは楕円切り、それ以外の野菜は短冊切りにする。
5. 鍋にバターと EXV オリーブオイルを入れ、4 のにんにくを加え炒め、他の野菜を加え炒め、塩・コショウ・白ワイン適量と少量の水を加え、蓋をして弱火で柔らかくなるよう蒸し煮する。(ブレゼ)
6. ガラスのボールに常温の卵黄・デュジョンマスタード・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。
7. 1 の金目鯛の両面に塩・コショウし、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、皮面からポワレする。
8. 皮面が香ばしくなるようハチブ程火を入れ、身を返しサッと焼き上げる。
9. 皿に 5 を盛り、8 を盛り、2、3 を盛り付け、6 を添える。

MEMO

毎月開催のアカデミー、回を重ねて 200 回！ 楽しみに参加していただく皆様あって今日があります。本当にありがとうございます。

祝いの教室に相応しい金目鯛でおもてなし、皮面はカリッと身はふっくらと、焼き過ぎないように注意して。たっぷりの冬野菜と作り立ての sauce mayonnaise で季節の美味しさ、ワイン片手にボナペティ！

[アカデミー | Mysite \(chef7274.wixsite.com\)](https://chef7274.wixsite.com/アカデミー)

