第 232 回　西洋料理アカデミー　　le 15 Septembre '25　Restaurant Mitsu

「真鯵と秋刀魚のロースト　茄子マリネ
キャビア・ド・オーベルジーヌ　フレッシュトマトソース」

（4 人分）真鯵 4 尾　秋刀魚 2 尾　茄子 4 本　にんにく 1/2 片　玉ねぎ 1/6 個　アンチョビ スプーン１　ケッパー スプーン１　粒マスタード スプーン１　白ワインビネガー 10cc　EXV オリーブオイル 50cc　トマト 1/2 個
塩・コショウ・輪切り唐辛子・タイム・ローズマリー・バジル適量

１．真鯵はゼイゴを取り、腹に包丁を入れ、エラと内臓を取り出し、水で洗い流して水気を切る。
２．秋刀魚は水で洗い半分に切る。
３．にんにく・玉ねぎ・アンチョビはそれぞれみじん切りにする。トマトは湯むきして賽の目に切る。
４．ボールに３のにんにくの半量・アンチョビ・塩・コショウ・白ワインビネガーを入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを加え合わせ、ケッパー・粒マスタード・輪切り唐辛子を加え混ぜマリナードを作る。
５．茄子 2 本を縦半分に切り、熱した油で素揚げし、全面に塩をふりバットに並べ、４のマリナードをかけマリネする。
６．茄子 2 本は丸ごとオリーブオイルをふり、オーブンでローストする。粗熱をとり、皮をむき、包丁で細かくする。
７．鍋にオリーブオイルと３の残り半量のにんにくを加え火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加え炒め、６を加え炒め、塩・コショウしピューレ状に味を調える。（キャビア・ド・オーベルジーヌ＝茄子のキャビア仕立て）
８．３のトマトをボールに入れ、塩・コショウ・EXV オリーブオイル（分量外）で味を調え、温かい所に置く。
９．１の真鯵の腹にタイム・ローズマリーを詰め、全面に塩・コショウし、熱したフライパンにオリーブオイルで片面から焼く。香ばしく色付いたら裏返し、熱したオーブンでローストする。
１０．２の秋刀魚の全面に塩・コショウし、鯵同様に焼き上げ、切り分ける。
１１．皿に５．７．９．１０．を盛り、８．をかけ、バジルを添える。

MEMO

「秋茄子は嫁に食わすな」9 月過ぎの茄子は味が良いから！？ 残暑厳しい昨今に、体を冷やす成分が含まれる茄子はありがたい存在ですね。オリーブオイルとトマトとの相性、真鯵の丸ごとローストと過ぎ行く夏を、秋刀魚のローストと訪れる秋を、美味しく彩ります。ダイナミックに！繊細な味わい！ワイン片手にいかがですか。