

祝 18 周年記念「富士山麓キュイジーヌ」

Filet de dorade poeler avec clovisse et legumes de nos paysans

「真鯛のポワレ 蛤と山麓野菜添え」



(4 人分) 真鯛正身 280g 蛤 4 個 にんにく 1/4 片 玉ねぎ 1/4 個 長ねぎ 1/4 本 大根 1/8 本 にんじん 1/4 本 セロリ 1/4 本 トマト 1/2 個 ジャガイモ 2 個 菜花・ブロッコリー・カリフラワー・塩・コショウ・バター・EXV オリーブオイル・白ワイン・タイム・ローリエ・チャービル適量

1. 真鯛は鱗を落とし、内臓を抜き、頭を落とし、水洗いして、三枚におろし、腹骨をすき取り小骨を抜き、皮付きで切り身にし、皮面に包丁で切れ目を入れる。
2. 蛤は水洗いする。
3. にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、長ねぎ・大根・にんじん・セロリは 4 cm 程の短冊に切る。トマトは湯むきして賽の目に切る。
4. ジャガイモは塩茹でし、皮をむき、ボールに入れスプーンで軽く潰し、塩・コショウ・EXV オリーブオイルで合え味を調える。
5. 菜花・房分けしたブロッコリー・カリフラワーは、それぞれ塩ゆでして冷水で冷やし水を切る。
6. 鍋を火にかけてバターと EXV オリーブオイルで 3 のにんにくを炒め、トマト以外の野菜を加え炒め、塩をし蛤・タイム・ローリエ・トマト・白ワインを加え蓋をして貝殻を開け、野菜に火を入れる。
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、皮面からポワレする。皮がカリッとなるように中火で身にハチブ程火を入れ、身を返して焼き上げる。
8. 皿に 4、6 の野菜と蛤と煮汁、温めて塩をした 5、7 を盛り付け、チャービルを添える。

MEMO

皆様と共に「西洋料理アカデミー」18 周年！記念の料理は、めでたい真鯛と蛤で素敵に春のおもてなし。地場の野菜と海の恵みに感謝して、美味しい山海のマリアージュ♥ 冷やした白ワインで乾杯ですね。長いようであつという間の 18 年、参加していただく皆様いつもありがとうございます。いろいろな料理を作り長々と能書き伝え続けています。これからもお付き合いのほど宜しくお願い致します。以前伝授の「ガトー・クラシック・ショコラ」受講者手作り、美味しくいただきました。メルシーボーケー♥

