

「鯉のポワレ あさり 筍 旬の野菜添え」



(4人分) 鯉 柵取りしたもの 320g 殻付きあさり 300g 筍 1/2 個 にんにく 1/4 片 新玉ねぎ 1/2 個
摘み菜・絹さや・スナップさや・グリーンピース・空豆等 旬の野菜・わかめ適宜 EXV オリーブオイル・バター・白ワイン・塩・コショウ・木の芽適量

1. 鯉は身を 4 本に柵取りして厚皮や骨を取り除く。砂をはかせた殻付きあさは水で洗う。
2. 筍は下茹でて、食べやすい大きさに切る。
3. にんにくはみじん切り、新玉ねぎは厚めにスライスする。
4. 筋を取ったり、さやから取り出した豆類と摘み菜は、それぞれ塩茹でし冷水に浸け、水気を切る。空豆は甘皮をむく。
5. 鍋に EXV オリーブオイルを入れ火にかけ、3 のにんにくを加え炒め、香りが立ったら新玉ねぎスライスを加え軽く炒め、1 のあさりと 2 の筍を入れ、塩・バター・白ワインを加え蓋をして蒸し煮する。
6. あさりの殻が開いたらあさりを取り出し、温かい所に置いておく。
7. もうしばらく煮て、水で洗って切ったわかめを加え、煮汁の味を調える。
8. 1 の鯉の全面に塩・コショウし、熱したフライパンでオリーブオイルで全面をポワレする。(中心が温まる程度に焼き過ぎないように)
9. 皿に 7. 6. 4. 切り分けた 8 を盛り付け、鯉に粒塩をふり、木の芽を添える。

MEMO

「目に青葉 山ホトトギス 初鯉」旬の山海の恵みでボン・マリアージュ！ 鯉は鉄分が豊富で生でも火を入れても、とってもヘルシーで美味しい魚です。焼き過ぎに注意し、しっとりとしたポワレで仕上げます。季節の筍は下茹でておけば何かと便利に調理できます。あさりのうまみ、フレッシュな旬の野菜と合わせていかがですか。海のわかめ、山の木の芽も添えて、美味しく香る和のフレンチ？ ボナペティ！

