

「大根と潮鰹のスープ仕立て 柚子風味」



(材料) 大根・潮鰹・柚子・菜の花適量

1. 大根は皮付きのまま大きめに切る。菜の花は塩茹でして冷水に浸し水気を軽く絞る。
2. 潮鰹は5ミリ厚に切り、フライパンでオリーブオイルで両面焼く。
3. 鍋に1の大根と2、ひたひたの水を入れ火にかけ、沸いたらアクを取り弱火で煮る。
4. 大根が十分に柔らかく火が入ったら、煮汁の味を確認し、しばらく置いて馴染ませる。
5. 深皿もしくはスープボールに、大根と潮鰹を盛り、煮汁を注ぎ、湯がいた菜の花と柚子の皮の千切りを添え、柚子汁を絞りかける。

\* 潮鰹が無ければ豚バラ肉燻製や鶏腿肉、鰹節や煮干し、干鰯や昆布でもダシが出て美味しいかも！

\* 煮汁の塩加減は使う食材に含まれる塩分で変わりますので、うすければ塩で調整してください。

\* 潮鰹は特有の生臭みを消すため焼いてから煮込みます。

「冬野菜と鱈のブレゼ (蒸し煮)」



(材料) 鱈切り身・大根・にんじん・白菜・長ねぎ・じゃがいも・ほうれん草・菜の花等、バター・EXV オリーブオイル・白ワイン・塩・コショウ適量

1. ほうれん草と菜の花は塩茹でして冷水に浸し水気を軽く絞り、食べやすい大きさに切る。
2. 他の野菜は短冊状に切る。(じゃがいもは水に晒す)
3. 鍋にバター・EXV オリーブオイルを入れ、2の野菜(じゃがいもは水気を拭きとる)を軽く炒め、塩・コショウし、全面に塩・コショウした鱈を入れ、白ワインと少量の水を加え、蓋をして弱火で蒸し煮する。
4. 鱈と野菜に火が入ったら、煮汁の味を塩で調える。
5. 深皿に4を盛り付け、1を添える。

## MEMO

新年最初のアカデミーは、厳しい寒さに身を守り甘み倍増！冬野菜を活かした身体温まるシンプルフレンチ！？  
いかがですか〜。季節の野菜に感謝して健全な自然味を、ふるさと富士山麓から本年も宜しくお願い致します。

