

「いぶりお魚クッキングスクール」 レシピ1

●イシガレイのミルクソースグラタン



◇材料（4人分）

鰈（皮なし切り身）	60 g	・4枚				
オリーブオイル	40 g		ぶなしめじ	80 g	パン粉	10 g
バター	20 g	（グラタン用）	長ねぎ	50 g	ミックスチーズ	60 g
	40 g	（ムニエル用）	干しエビ	4 g	粉チーズ	20 g
白ワイン	40 c c		牛乳	240 c c	パセリ	適量
タマネギ	480 g		生クリーム	120 c c	塩・胡椒・醤油	} 適宜
ジャガイモ	400 g		パプリカ粉	4 g	レモン汁・薄力粉	
ベーコン	25 g		味噌	40 g		

☆調理手順 ※イシガレイは切り身を使用。

- ①イシガレイの切り身は軽く薄力粉をまぶして、ムニエルにする。
- ②玉葱は薄切りにし、ほぐしたブナシメジ、短冊切りにしたベーコンと一緒にオリーブオイルで炒め、長ねぎは斜めに切りさっと湯通しする。
- ③皮を剥いたじゃがいもを1 cm程の厚さの輪切りにして、少し硬めに茹でる。
- ④耐熱皿にバター（20 g）を塗り茹でたじゃがいもを敷き詰めて、上にカレイ、炒めた野菜を乗せる。
- ⑤牛乳、生クリーム、パプリカ粉を沸かし、味を調え干しエビを加えたら火を止め耐熱皿に注ぎ入れる。
- ⑥ソースを注ぎ入れた耐熱皿の4カ所に味噌を摘まんで入れ、上に長ねぎを飾り、2種類のチーズを乗せる。
- ⑦⑥の縁にパン粉を入れ230℃のオーブンで焼き目を付ける。
- ⑧焼き目がついたら取り出し、パセリのみじん切りを振りかけて完成。



★調理のコツ（ポイント）

- ・じゃがいもを茹でるときに、後から加熱することを考えて少し硬めに茹で上げる。
- ・長ねぎは食感がなくなるように、お湯をくぐらせる程度にする。