

松川鰈のチーズパン粉焼き ムニエルソース



■ 材料 (4人前の分量)

• 松川鰈	1尾	【バターライス 200g】	
• 小麦粉(強力)	適量	【	
• 卵黄	1個	• 米	100g
【チーズパン粉】	80g	• バター	10g
• パン粉	30g	• オリーブオイル EX	20g
• 粉チーズ	50g	• レモン	0.5個
• ブロッコリー(一口大)	4個	【ムニエルソース 200g】	
【ポテトピューレ 120g】		• バター	30g
• じゃがいも	100g	• 白ワイン	60g
• 生クリーム	40g	• 白ワインビネガー	30g
• オリーブオイル EX	20g	• デミグラスソース	150g
		• レモンのしぼり汁	10g

■ 作り方

- ① 松川鰈は下処理して5枚に卸します。
- ② 天板に松川鰈を並べ塩コショウをして、小麦粉、卵黄を刷毛で塗り、チーズパン粉をかけて180℃のオーブンで10分焼き上げます。
- ③ 盛り皿にブロッコリー、ポテトピューレ、バターライス、松川鰈を盛り付け、ソースをかけ、レモンを添えて出来上がり

■ メモ

2024年10月26日(土)

いぶりお魚クッキングスクール レシピ2

北寄貝のオレンジ風味 マルテーズ風



■ 材料 (4人前の分量)

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------------|------|
| • 北寄貝 | 8 個 | • 白ワインクリームソース..... | 160g |
| • マッシュルーム..... | 4 個 | • コアントロー(オレンジリキュール) ... | 20g |
| • ほうれん草..... | 60g | • レモン..... | 少量 |
| • 無塩バター..... | 20g | • オレンジ..... | 2 個 |
| • オリーブオイル EX..... | 30g | • ミント(飾り用)..... | 適量 |

■ 作り方

- ① 北寄貝は真水で良く洗い殻を外し、下処理をします。
- ② 貝柱をオリーブオイルでソテーします。(弱火)
- ③ 盛り皿に付け合わせ野菜、北寄貝を順にバランス良く盛り付けます。
- ④ 白ワインクリームソースにオレンジリキュール、レモンを加え、マルテーズソースを作ります。
- ⑤ 最後にソースをかけ回し、オレンジとミントを飾り出来上がり。

■ メモ
