

スケトウダラのガレット サラダ仕立て フルーツマンゴソース



■ 材料 (4人前の分量)

- | | | | |
|------------|------------|---------------|-----------|
| • スケトウダラ | 2尾 | • ポテトピューレ(男爵) | 80g |
| • 玉ネギ | 100g | • ブロッコリー 1口位 | 4個 |
| • マッシュルーム白 | 20g | • プチモッツアレチーズ | 4個 |
| • 卵 | 0.5個 | • ゆで卵 | 1個 |
| • 白身魚すり身 | 50g | • カリフラワー 1口位 | 4個 |
| • 生クリーム | 20g | • 茄子 1口位 | 4個 |
| • 無塩バター | 適量 | • プチトマト | 4個 |
| • ドライパン粉 | 20g | • ドレッシング(油・酢) | 80g |
| • 粉チーズ | 40g | • マンゴピューレ | 40g |
| • 塩コショウ | 適量 | • セルフィーユ | 適量 |

付け合わせ

※セルクル 直径 7.5cm H 3.0cm

■ 作り方

- ①スケトウダラは下処理をして皮を引き細かく切る。
- ②みじん切りにして炒め、冷ました玉ネギ、マッシュルーム、卵、すり身、クリーム、塩コショウでガレットの生地を作る。
- ③バターを塗ったセルクルに生地を入れ、チーズ、パン粉をかけ 180°Cのオーブンで 15分焼き上げる。
- ④盛り皿に付け合わせサラダ 6種をバランス良く盛り付け、スケトウダラのガレットを乗せマンゴフルーツドレッシングをかけセルフィーユを飾り、出来上がり。

■ メモ

2023年10月28日(土)

いぶりお魚クッキングスクール レシピ2

北寄貝のソティ クリームベルモットソース バターライス添え



■ 材料 (4人前の分量)

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| • 北寄貝.....4個 | • エシャロット.....15g |
| • 小海老(むきえび).....8本 | • 白ワイン.....60g |
| • オリーブオイル(EXバージン) 30g | • 生クリーム.....150g |
| • 本シメジ 1口位.....4個 | • 無塩バター.....20g |
| • リコッタチーズ 1口位.....4個 | • レモン.....5g |
| • バターライス.....200g | • ベルモット酒 白.....20g |
| • 法蓮草.....60g | • イタリアンパセリ.....適量 |
| • 無塩バター.....10g | |

付け合わせ

■ 作り方

- ①北寄貝は下処理して貝柱とひもに分ける。
- ②付け合わせ4種を加熱調理する。
- ③エシャロット、白ワイン、クリーム、バター、レモン、ベルモット酒でソースを作る。
- ④フライパンで北寄貝、小海老を焼き上げる。
- ⑤盛り皿に付け合わせ4種と北寄貝、小海老を盛り、ソースをかけイタリアンパセリを飾り出上がり。

■ メモ