

2024年2月3日(土)

いぶりお魚クッキングスクール レシピ1

## 帆立貝のマリネ

### キュウイフルーツソース完熟トマトのサラダ仕立て



#### ■ 材料 (4人前の分量)

- |                      |     |                        |     |
|----------------------|-----|------------------------|-----|
| • 帆立貝 .....          | 8 枚 | • EX バージンオリーブオイル ..... | 15g |
| • 完熟トマト.....         | 1 個 | • サラダ油.....            | 30g |
| • キュウイフルーツ.....      | 2 個 | • レモン.....             | 適量  |
| • オレンジ.....          | 1 個 | • グラニュー糖.....          | 適量  |
| • グレープフルーツ.....      | 1 個 |                        |     |
| • ブロッコリー(ひと口大) ..... | 4 個 |                        |     |
| • プティモツアレラ .....     | 4 個 |                        |     |
| • セルフィーユ.....        | 適量  |                        |     |
| • 白ワインビネガー.....      | 15g |                        |     |

#### ■ 作り方

- ①帆立貝は下処理をして、貝柱とひも等に切り分ける。
- ②貝柱とひも等を軽く湯がき、冷水に取る。
- ③白ワインビネガー、オリーブオイル、サラダ油でドレッシングを作る。
- ④キュウイフルーツの皮をむき裏ごしをして、③のドレッシングでソースを作る。
- ⑤付け合わせの完熟トマト、ブロッコリー、プティモツアレラ、オレンジ、グレープフルーツを用意する。
- ⑥皿に付け合わせサラダ、貝柱、ひもを盛り付け、キュウイフルーツソースをかけて、セルフィーユを飾り出来上がり。

#### ■ メモ

2024年2月3日(土)

いぶりお魚クッキングスクール レシピ2

## 帆立貝のソティ カレー風味のクリームソース



### ■ 材料 (4人前の分量)

- |                     |      |                |      |
|---------------------|------|----------------|------|
| • 帆立貝 .....         | 12 枚 | • エシャロット.....  | 15g  |
| • 小麦粉 .....         | 適量   | • 白ワイン.....    | 60g  |
| • リングイネ .....       | 40g  | • カレー粉 .....   | 2g   |
| • 無塩バター.....        | 30g  | • ケチャップ .....  | 3g   |
| • ズッキーニ(ひと口大) ..... | 4 個  | • 生クリーム .....  | 150g |
| • カブ(ひと口大) .....    | 4 個  | • レモン.....     | 5g   |
| • ニンジン(ひと口大) .....  | 4 個  | • トマト.....     | 少量   |
| • オリーブオイルピュア.....   | 適量   | • セルフィーユ ..... | 適量   |

### ■ 作り方

- ①帆立貝は下処理をして貝柱とひも等に分ける。
- ②付け合わせ野菜 4 種を加熱調理する。
- ③エシャロット、白ワイン、カレー粉、ケチャップ、生クリーム、バター、レモンでソースを作る。
- ④フライパンで帆立貝、ひも等を焼き上げる。
- ⑤皿にリングイネと付け合わせ野菜、貝柱を盛り付けソースをかけ、セルフィーユを飾り出来上がり。

### ■ メモ