

帆立貝とキノコのマリネ



■ 材料 (4人前)

- | | | | |
|------------------------|---------|--------------------|-------|
| • 殻付き帆立貝 | 4 枚 | • オリーブオイル | 100cc |
| • ニンニク | 1/2 片 | • タカの爪 輪切り | 少々 |
| • 玉ねぎ | 1/4 枚 | • 塩・胡椒 | 適量 |
| • 舞茸 | 1/2 パック | • パセリ | 1/4 束 |
| • シメジ | 1/2 パック | • ピンクペッパー | 少々 |
| • シイタケ | 1/2 パック | • 春巻の皮 | 1 枚 |
| • エノキ | 1 パック | • サラダ油(揚げ油) | 適量 |
| • EX バージンオリーブオイル | 200cc | • デイジョンマスタード | 大さじ1 |
| • 白ワインビネガー | 100cc | • 白ワイン | 200cc |

■ 作り方

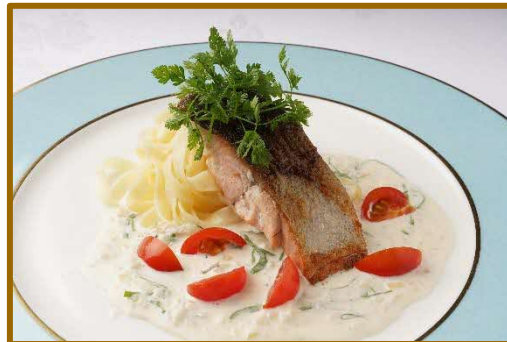
- ①帆立貝の殻を開け、貝柱、ヒモ、コライユ(肝臓)、内臓に分けて水洗いし、リードペーパーで水気を取る。
- ②ニンニク、玉ねぎをみじん切りにする。キノコもそうじてカットする。
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、キツネ色にし、タカの爪の輪切り、玉ねぎを加えて炒める。次にキノコを加えて炒め、塩、胡椒で味をととのえる。
- ④フライパンで、カットしたヒモ、コライユを炒めて、味付けして③と合わせて冷ます。
- ⑤貝柱を水、白ワイン、塩、胡椒でさっとポイルし、氷水に落として冷まし、リードペーパーで水気を取る。
- ⑥ボールにデイジョンマスタード、塩、胡椒、白ワインビネガーを合わせて、ホイッパーを使用してEX バージンオイルを少しずつ加えながら泡立ててつなぎ、ドレッシングを仕上げる。
- ⑦春巻の皮を細かく千切りにし、油で素揚げにして塩をふる。
- ⑧貝殻をよく洗って器にする。キノコを盛り、貝柱をスライスにして上へのせ、ドレッシングをかけ、ピンクペッパーとパセリのみじん切りをちらし、素揚げの春巻きの皮をのせ、仕上げる。

■ メモ

2021年10月30日(土)

いぶりお魚クッキングスクール レシピ2

鮭のムニエル オゼイククリームソース ヌイユ添え



■ 材料 (4人前)

- | | | | |
|---------------------------|-------|-----------------|-------|
| • 鮭 切り身..... | 4 枚 | • 無塩バター..... | 30g |
| • エシャロット..... | 2 ヶ | • ミニトマト..... | 8 ヶ |
| • 白ワイン..... | 300cc | • 塩・胡椒..... | 適量 |
| • フュメドポワソン (又はブイヨン) | 200cc | • オリーブオイル | 200cc |
| • 生クリーム | 200cc | • ヌイユ..... | 4 玉 |
| • オゼイク | 120g | • 強力粉 | 適量 |
| | | • セルフィーユ..... | 1 パック |

■ 作り方

- ① 鮭を3枚おろしにして、骨をすべて取りのぞき切身にする。
- ② エシャロットをみじん切りにし、鍋で白ワインと一緒に煮つめる。煮ついたら、フュメドポワソン(魚の出し汁)、生クリームを加え煮込む。塩、胡椒で味をととのえ、バターを加え、オゼイクの千切りを最後に加えてソースを仕上げる。
- ③ 鮭の切り身に塩、胡椒、強力粉をつけて、オリーブオイルで表面がカリッとなるように焼き上げる。
- ④ ヌイユをポイルし、フライパンにオリーブオイルを入れ、カットしたミニトマト、ヌイユを入れ炒め、塩、胡椒で味をととのえる。
- ⑤ 皿の上にヌイユ、鮭を盛り、ソースをかける。上にセルフィーユを飾り仕上げる。

■ メモ