

ヒラメのカルパッチョ



■ 材料 (4人前)

- | | | |
|---|-------------------------|-----------------|
| ① | • ヒラメ..... 1/2枚 | • ミトマト..... 6個 |
| | • 塩..... 50g | • リンゴ..... 1/2個 |
| | • グラニュー糖..... 25g | • サツマイモ..... 少々 |
| | • 白ワイン..... 100cc | • レンコン..... 少々 |
| | • パージンオリーブオイル..... 50cc | • 大葉..... 4枚 |
| | | • 塩..... 少々 |
| | | • コショウ..... 少々 |

■ 作り方

- ①ヒラメを5枚卸しにし、皮を取り除く。
腹骨、中骨を取り、塩、グラニュー糖を合わせたものを表面に振り、ラップをして2時間冷蔵庫で寝かせる。表面を白ワインで流し、ペーパーで水気を取る。薄切りにする。
- ②サツマイモ、レンコンを薄切りにして水にさらす。
水気を取り、油で素揚げして塩を振り、チップを作る。
- ③リンゴを四つ割りに切り、種を取り除く。薄くスライスして、千切りにする。
- ④トマトのヘタを取り、8カットに角切りにする。
- ⑤大葉を千切りにする。
- ⑥①のヒラメでリンゴの千切りを巻き、④のトマトも巻く。
- ⑦皿に⑥の2種類を盛り、上から塩・コショウを軽く振り、味を調える。パージンオリーブオイルを上からかけ、⑤の大葉の千切りを飾る。②のレンコン、サツマイモのチップを飾る。

■ メモ

ほっきがい

北寄貝の洋風丼



■ 材料 (4人前)

- | | | | |
|--------------------|----------|----------------|-------|
| • 北寄貝(中)..... | 4個 | • オリーブオイル..... | 200cc |
| • ご飯..... | 4合(720g) | • 白ワイン..... | 50cc |
| • 長ネギ(白い部分)..... | 1/2本 | • 醤油..... | 50cc |
| • ホウレン草..... | 1束 | • 味醂..... | 50cc |
| • ニンニク(みじん切り)..... | 1片 | • 塩..... | 少々 |
| • ニンニク(スライス)..... | 1片 | • コショウ..... | 少々 |

■ 作り方

- ①ニンニクのスライスを素揚げにし、塩を振り、チップを作る。
- ②長ネギの白い部分を白髪ネギに切り、水にさらす。
- ③ホウレン草をカットして水にさらし、水気を切る。
- ④北寄貝を下ろし、身とヒモ、小柱に分け、身、ヒモをカットする。
- ⑤フライパンに少量のオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れてきつね色にし、ホウレン草の茎の部分より入れて火を通し、葉の部分も入れて炒め、塩コショウで味をつけて、ザルに上げる。
- ⑥フライパンに少量のオリーブオイルを入れ熱し、熱くなったら④の北寄貝を入れ、焼き色を付ける。北寄貝を一度取り出し、ニンニクのみじん切り、オリーブオイルをフライパンに入れきつね色にし、白ワインを加えてアルコールを飛ばす。味醂、醤油を加え沸騰させて、バターを加えて、ソースを作る。
- ⑦器にご飯、⑤ホウレン草、北寄貝の順に乗せ、ソースをかけ、②白髪ネギ、①ニンニクチップを飾る。

■ メモ