

ぶりの和香草マリネ カラフル大根サラダ仕立て

材料/5~10人分

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ぶり…フィレ1枚 ・塩…60g ・グラニュー糖…40g ・大葉(みじん切り)…20枚 ・わさび(おろし)…20g ・生姜(おろし)…10g ・山椒…6g | <ul style="list-style-type: none"> ・大根…適量 ・青大根…適量 ・レディースサラダ…適量 ・紅芯大根…適量 ・紫大根…適量 ・黒大根…適量 ・アマランサス…適量 ・ナスタチウム…適量 ・レッドソレル…適量 ・セルフィーユ…適量 ・穂紫蘇…適量 ・赤芽…適量 | <ul style="list-style-type: none"> ・塩・胡椒…適量 ・オリーブオイル…適量 |
|---|--|---|



作り方

- ① ぶりは皮付のまま、混ぜ合わせた(A)を身の方にだけ塗り込む。
- ② ラップをかけて冷蔵庫で丸1日漬け込む。
- ③ 周りに付いた材料を取り除き、ペーパーで水分をよく拭き取る。
- ④ カラフル大根サラダを作る。色とりどりの大根をスライスして水で洗う。香草類も水で洗いきれ水を切る。
- ⑤ 塩、胡椒で味付けてオリーブオイルを振る。
- ⑥ ぶりは皮を取って薄くスライスする。
- ⑦ スライスしたぶりと大根をカラフルに彩りよく盛り付けて、ぶりの上からもオリーブオイルをかけて仕上げる。

シェフの
ポイント

ぶり以外にも鯛やサーモンなどで代用もできます。その際は身の厚さでマリネする時間を調整します。洋ハーブを使用すれば洋風マリネとしても美味しく作ることができます。食べる分だけスライスして残りは冷凍して保存可能。



ほたとサーモンのクリームグラタン ボン・ファム風

材料/2人分

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・サーモン…80g×2 ・ほたて…4個 ・しめじ…50g ・玉ねぎ…40g ・白ワイン…150cc ・生クリーム(動物性45%)…200cc ・(水…40cc) | <ul style="list-style-type: none"> ・卵黄…1個 ・キャベツ…160g ・じゃが芋…2個 ・バター…適量 ・粉チーズ…適量 ・塩・胡椒…適量 |
|--|---|



作り方

- ① キャベツは短冊に切り、塩、胡椒して電子レンジで約2分加熱し器に盛る。
- ② じゃが芋は皮をむいて1/4程度に切り、電子レンジで加熱しバターと塩、胡椒を振ってキャベツと共に器に盛る。
- ③ 鍋にバターを塗り、玉ねぎのみじん切りを敷き、しめじを散らして塩、胡椒をしたサーモンを入れ、白ワインを加えて火にかける。サーモンに8割方火が通ったら、ほたても加え、加熱する。この時、鍋の大きさや火力によって水を加えて調整する。
- ④ 沸いてきたら、蓋をして約3~4分加熱する。
- ⑤ ほたての火の通り過ぎに注意しながらサーモンに火が通ったら取り出して器に盛る。
- ⑥ 煮汁を1/4程に煮詰め、生クリームを加え更に煮詰めてとろみを出す。味を調え卵黄を加え手早く攪拌しソースを仕上げる。
- ⑦ 器に盛ったサーモンの上に、ソースをたっぷりかけて粉チーズも振り、魚焼きグリルかオーブントースターで約5~6分、焼き色を付け完成。

シェフの
ポイント

ホワイトソースを使わない簡単グラタンです。煮汁を煮詰めて味を凝縮するのがポイントです。オーソドックスなフランス料理を身近な食材を使い、家庭で作りやすい形にアレンジしました。

