

## Bonite poeler aux fines herbes avec legumes de nos paysans

「鯉のポワレ 初夏の地場野菜添え トマトフォンデュ フレッシュハーブ風味」



(4人分) 鯉 柵取りしたもの 300g にんにく 1/2 片 玉ねぎ 1/2 個 トマト 1 個 ズッキーニ 1 本 絹さや・スナップさや・空豆・グリーンピース・タイム・ローリエ・ローズマリー・ウインターセイボリー・イタリアンパセリ・オレガノ・フェンネル葉・塩・コショウ・EXV オリーブオイル適量


1. にんにくはみじん切り、たまねぎは半分みじん切り、残り半分は厚めにスライスする。
2. トマトは湯剥きして賽の目に切り、ズッキーニは賽の目に切る。
3. さやの筋を取ったり、さやから取り出した豆類は、それぞれ塩茹でし冷水に浸け、水気を切る。空豆は皮を剥く。
4. 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、1の にんにく をソテー、香りが立ったら玉ねぎみじん切りを加えソテーし、2の トマト・タイム・ローリエ・塩・コショウ を加え、弱火で十分に煮詰める。(トマトフォンデュ)
5. フライパンを熱しオリーブオイルで2の ズッキーニ をソテーし、塩・コショウ・タイム・ウインターセイボリーを加え、味を調える。
6. 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、1の 玉ねぎスライス を軽く炒め、3の 豆類 を加え合わせ、塩・ウインターセイボリーで味を調える。
7. 柵取りした鯉は、塊のまま全面に塩・コショウし、熱したフライパンでオリーブオイルでローリエ・ローズマリーと一緒に全面をポワレする。(中心が温まる程度に焼き過ぎないように)
8. 皿に5. 4. 切り分け粒塩をふった7. 6を彩り良く盛り付け、イタリアンパセリ・オレガノ・フェンネル葉他ハーブを添える。

## MEMO

「眼に青葉 山ホトトギス 初鯉」山海の旬の恵みで美味しいマリアーージュ。鯉は鉄分豊富でとってもヘルシー、火を入れ過ぎないのがしっとりとしたポワレのコツ。初夏の野菜とフレッシュハーブも彩り良く、新緑の季節に相応しいオーガニックなフレンチいかがですか。



第160回 西洋料理アカデミー  
Bonite poeler aux fines herbes av  
「鯉のボワレ」初夏の地場野菜添え トマト



(4人分) 鯉 横取りしたもの 300g にんにく 1/2  
スナップさや・空豆・グリーンピース・タイム・  
ネル葉・塩・コショウ・EXV オリーブオイル適量

1. にんにくはみじん切り、たまねぎは半分みじん切り、2のトマトは湯剥きして裏の目に切り、ズッキーナの筋を取ったり、さやから取り出したものを細かくする。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけて、1の野菜を炒め、タイム・ローリエを加え、味を調える。
3. フライパンを熱しオリーブオイルで2の野菜を炒め、味を調える。
4. 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけて、ターセイポリーで味を調える。
5. 横取りした鯉は、塊のまま全面に塩をふり、全面をボワレする。(中心が温まるまで) 切り分け粒塩をふった。

