

Filet de ISAKI poeler sur lit de pomme de terre saute
accompagne de tian de legumes provencale

「イサキのポワレ ジャがいもソテー 夏野菜のティアン プロヴァンス風」



(4人分) イサキ正味 280g ジャがいも 4個 玉ねぎ 1個 にんにく 1/2片 ズッキーニ 1本 ナス 2本
トマト中粒 4個 赤ピーマン 1/2個 黄ピーマン 1/2個 ピーマン 1個 塩・コショウ・タイム・ローリエ・ウ
インターセイボリー・バジル・EXV オリーブオイル・パルミジャーノレジャーノ適量

1. イサキは鱗と頭と内臓を取り除き、水で洗い、三枚におろし、腹骨と小骨を取り、切り分けて皮面に包丁で切り込みを入れる。(ポワレ時に身が反り返らないようにするため)
2. にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、各ピーマンは種を取りスライスする。
3. ジャがいもは塩茹で、もしくは蒸かし、皮を剥き食べやすい大きさに切る。
4. ズッキーニ・ナス・トマトはそれぞれスライスする。
5. フライパンでオリーブオイルで、2のにんにくと玉ねぎそれぞれ半量を炒め、3のジャがいもとタイムを加えソテーし、塩・コショウで味を調える。
6. フライパンでオリーブオイルで、2の残り半量のにんにくと玉ねぎと各ピーマンをソテーし、塩・コショウ・タイム・ウインターセイボリーで味をする。
7. グラタン皿に6を敷き、4を少しづつ重ねながら彩り良く並べて、塩・コショウ・タイム・ウインターセイボリー・ローリエをのせ、EXV オリーブオイルとおろしたパルミジャーノレジャーノをかけ、200℃のオーブンで10～15分ほど焼く。(ティアン・ドゥ・レギューム・プロヴァンサル)
8. 1の両面に塩・コショウし、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、皮面よりポワレし、皮がカリッとなるようハチブ程火を入れ、身を返し焼き上げる。
9. 皿に5と8を盛り、7のティアンにバジルを添える。

MEMO

山海の季節の移ろい、美味しい自然味をプロヴァンス風にいただきます。旬の野菜とハーブの香り、南仏気分でオシャレな野菜料理「ティアン・ドゥ・レギューム」イサキのポワレと冷えた辛口ロゼワインといかがですか。孤高の画家ゴッホも愛した、光り輝くプロヴァンスの恵みと、ふるさと富士山の恵みに感謝して。魚のポワレは皮面をカリッと焼き上げるのが、美味しく仕上げる調理のコツ。

