



「真鯨のポワレ 茄子のピューレ オリーブとフレッシュトマトソース」

(4人分) 真鯨 2尾 茄子 3本 にんにく 1/4片 玉ねぎ 1/4個 トマト 1個 オリーブ 8粒 塩・コショウ・EXV オリーブオイル・フレッシュバジル適量

1. 真鯨はゼイゴと頭と内臓を取り除き、水で洗い、三枚におろし腹骨をすき取り、小骨を取る。
2. にんにくと玉ねぎはそれぞれみじん切り、トマトは湯剥きして賽の目に切る。
3. 茄子 2本は丸ごとオリーブオイルをふり、オーブンでローストする。
4. 茄子 1本は薄くスライスし、熱した揚げ油で素揚げして塩をふる。
5. 3のロースト茄子に火が入ったら取り出して粗熱をとり、皮を剥き、まな板の上で包丁で細かくする。
6. 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、2のにんにくを加え炒め、香りが立ったら玉ねぎを加え炒め、5を加え、弱火で木べらでかき混ぜながら火を入れ、塩・コショウし味を調える。(キャビアドオーベルジーヌ)
7. 2のトマトとオリーブをボールに入れ、塩・コショウ・オリーブオイルを入れ、味を調える。
8. 1の真鯨の両面に塩・コショウをふり、熱したフライパンでオリーブオイルで皮面から強火でポワレし、香ばしく色付いたら身を返して軽く火を入れ、素早く取り出す。
9. 皿に6と8を盛り付け、7と4とフレッシュバジルを添える。



「豚肉ミンチのソースラグー ペンネ バジル風味」

(4人分) ペンネ (ショートパスタ) 240g ソースラグー・EXV オリーブオイル・にんにくみじん切り・
パルミジャーノレジャーノ・フレッシュバジル適量

*ソースラグーを作る

豚ミンチ肉 (腕肉・バラ肉等) 1kg にんにく 2片 玉ねぎ 1個 セロリ 1/2本 にんじん 1/2本 トマトホール (完熟フレッシュトマトの湯剥きでも良い) 1kg 白ワイン・塩・コショウ・ナツメグ・タイム・ローリエ・ローズマリー適量

- ① 豚肉はフードプロセッサーでミンチにする。野菜はそれぞれみじん切りにする。トマトホールは手で潰す。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ①の野菜を炒め、ミンチを加えほぐしながら炒め、白ワインを加え煮詰める。
- ③ ①のトマトホール・塩・コショウ・ナツメグ・タイム・ローリエ・ローズマリーを加え沸かし、弱火でたまにかき混ぜながら 40分煮込む。塩で味を調える。

1. 鍋にオリーブオイルとにんにくみじん切りを入れ、弱火にかけ香りが立ったらソースラグーを加え合わせ、軽く煮る。
2. 塩を加えたたっぷりの湯で、ペンネをアルデンテに茹でる。
3. 茹で上げた2を1に加え、塩・EXV オリーブオイル・ゆで汁で味とソースの絡まりを調える。
4. 皿に3を盛り、おろしたパルミジャーノレジャーノとフレッシュバジルを添える。

MEMO

地場食材を活かし、過ぎ行く夏の美味しさを、気軽にご家庭でもいかがですか。真鯨と茄子とトマトの相性、肉と野菜の煮込みとパスタの相性、どちらも晩夏のセ・ボン・マリアージュ！ ボナペティ！