

## Filet de bar poeler accompagne de ratatouille au basilic

「スズキのポワレ ラタトゥイユ添え バジル風味」



(4人分) スズキ切り身 280g にんにく 1/4 片 玉ねぎ 1/4 個 ズッキーニ 1/2 本 ナス 1 本 パプリカ赤・黄各 1/2 個 ピーマン 1 個 トマト大 1 個 じゃがいも 2 個 EXV オリーブオイル・塩・コショウ・タイム・バジル適量

1. スズ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。(ポワレ時に身がそりかえらないようにするため)
2. にんにくはみじん切り、トマトは湯剥きして賽の目に切り、他の野菜もそれぞれ賽の目に切る。じゃがいもは蒸かして火を入れ、塩をふり温かい所に置いておく。
3. 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、2のニンニクを加え炒め、香りが立ったら玉ねぎを加えソテーし、トマト以外の他の野菜を加えソテーし、塩・タイムを加える。
4. 3に2のトマトを加えひと沸かしし、蓋をして弱火で 30 分煮込む。  
(200℃のオーブンでも良い。たまに見ながら、かき混ぜて野菜を潰さないこと！)
5. 味を確認してラタトゥイユを仕上げる。
6. 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中火でハチブ程火を入れ、身を返し焼き上げる。
7. 深皿に2のじゃがいも・5・6を盛り付け、バジルを添える。  
(オリーブオイルとミキサーにかけたバジルソースでも良い)

## MEMO

夏が旬のスズキを地場の野菜とサッパリといただきます。光輝く南仏プロヴァンスを代表する野菜料理「Ratatoille ラタトゥイユ」はこの季節にピッタリの野菜だけの美味しい煮込み！古くから愛される伝統地方料理は、飽きの来ない定番の自然味でおすすめてです。じっくりと火を入れ、野菜を崩さないのが調理のコツ。作りたてより休ませた方が味が馴染んでより良いかと、冷蔵庫で冷やしても美味しいですよ。スズキは皮面をカリッと身はしっとりと焼き上げること、相性の良いじゃがいもとバジルが料理を引き立てます。



