

# 由比漁港フレンチ

令和2年2月17日

ふじのくにマエストロシェフ

Restaurant Mitsu 石川光博

駿河 東海道おんぱく

## しずまえ鮮魚を家庭で楽しむフランス料理



### 太刀魚のカルパチョ 海藻風味ビネグレットソース



(4人分) 太刀魚正味 160g ワカメ・トサカノリ等フレッシュ海藻適量 白ワインビネガー10cc EXV オリーブオイル 40cc 塩・コショウ・カイワレ大根適量

1. フィレ（おろした）魚は、薄くスライスして皿に並べ軽く塩をふる。
2. 海藻は小さめに切り、カイワレ大根は短めに切る。
3. ボールに白ワインビネガーと塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを加えかき混ぜ合わせ、ビネグレットソースを作る。
4. 1に2の海藻を散らし、3のソースかけ、カイワレ大根を散らす。

## 地魚すり身ソテーのサラダ 手作りソースマヨネーズ



(4~5人分) 地魚すり身 200g 卵白 30g コーンスターチ (片栗粉) 4g 大さじ1 塩・コショウ適量 にんにく 1/4片 玉ねぎ 1/6個 葉物サラダ (リーフレタス・クレソン・ルッコラ・マスタードリーフ・水菜・トレビス等) 適量

\*ソースマヨネーズ 卵黄 1個 ディジョンマスタード小スプーン2 白ワインビネガー10cc EXV オリーブオイル 150cc 塩・コショウ適量

1. にんにくと玉ねぎは、それぞれみじん切りにする。
2. ボールにすり身と卵白を入れ、滑らかになるよう良くかき混ぜる。
3. 1とコーンスターチ、塩・コショウ適量を加え混ぜ合わせ、見た目良く丸いハンバーグ型にする。
4. サラダ用葉物野菜は洗って良く水を切り、食べやすい大きさにちぎる。
5. ボール (あればガラス製) に常温の卵黄・ディジョンマスタード・白ワインビネガー・塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを少しずつ加え合わせ、ソースマヨネーズを作る。
6. フライパンを熱しオリーブオイルで3を片面ソテーし、香ばしく色付いたら裏返し、もう片面もソテーし火を入れる。
7. 皿に6を盛り、4を盛り付け、5の手作りソースマヨネーズを添える。

## 白身魚「うちわはぎ」と野菜のスープ仕立て



(4人分) 白身魚正身 200g にんにく 1/4片 玉ねぎ 1/4個 にんじん 1/4本 長ねぎ 1/2本 大根 1/8本 かぶ 1個 白菜葉 2枚 菜の花 4本 ローリエ 1枚 水菜・塩・白ワイン・バター・EXV オリーブオイル適量

1. 魚をフィレ（おろした身）、カマ、アラに切り分ける。
2. にんにくはみじん切り、玉ねぎ・にんじんはスライス、長ねぎ・大根・かぶ・白菜は食べやすく切る。
3. 菜の花は塩茹でし冷水に取り、水を絞って食べやすい大きさに切る。
4. 鍋に1と2を入れ、ひたひたの水と白ワインを加え、火にかけひと沸かしシアクを取り、塩・ローリエを入れ、弱火で20分煮る。
5. バターとEXVオリーブオイルを加え、煮汁の味を塩で調える。
6. 深皿に5を盛り付け、3と水菜を添える。

## 真鯛のポワレ ジャがいも添え フレッシュトマトソース フェンネル風味



(4人分) 真鯛正身 200g ジャがいも 4個 トマト 1個 にんにく 1/4片 塩・コショウ・EXVオリーブオイル・フェンネル葉適量

1. 真鯛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。(ポワレした時に身が反り返らないように)
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る。
3. 2をボールに入れ、塩・コショウ EXVオリーブオイルで味をして、温かい所でなじませる。
4. ジャがいもは塩茹でし、皮を剥き食べやすい大きさに切り、ボールに入れ塩・コショウ・EXVオリーブオイルで味付ける。
5. 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、身を返して焼き上げる。
6. 皿に4を盛り付け、5を載せ、周りに3をかけ、フェンネル葉を添える。

## MEMO

駿河湾由比漁港の旬の恵みを、地場の野菜と美味しく、とってもヘルシーにいただきます。

天然ものに感謝して、簡単な手作りソースと共に家庭でも楽しめる由比漁港フレンチいかがですか。

ご存知ですか？ ビネグレットソース（ドレッシングソース）もソースマヨネーズもフランス料理の大切な命。

材料選びから本物作り、簡単に楽しめますよ！ 皆さん、是非ともチャレンジしてみては！

ふるさと「ふじのくに食の都しずおか」の自然環境を大切に、その素晴らしさを後世に継承しましょう。

ムスリムフレンドリー、ご安心に！白ワイン抜きでも美味しいおもてなし調理できますよ！