

第25回 西洋料理アカデミー

Fév. '08

Restaurant Mitsu

"KINMEDAI" braiser avec légumes du jardin
金目鯛 と 季節野菜を蒸し煮

金目鯛 (切り身), 長ねぎ, はんぺん, マッシュルーム, しいたけ,
大根, 白菜, ジャガイモ, はちま草, etc.
バター, 揚げ油, 白ワイン, 水.

- ① 金目鯛は 3cm x 2cm, 3枚に切り、切り身にする。
- ② 野菜は 食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に バター、揚げ油 適量を入れる。野菜を 弱火でソテーし、塩をかける。
(はちま草を最後に)
- ④ 魚の両面に 塩、コショウをかける。③の鍋に入れる。白ワインと水少量
を加え、ふたをし蒸し煮する。
- ⑤ はちま草は 適当な大きさに切り、バターを熱した鍋 (ソテーパン)
で、はんぺん、マッシュルーム少量、塩、コショウで 生かすソテーする。
- ⑥ 火を下げ、魚と野菜を 深皿に盛り、煮汁の味を整え全体にかける。
- ⑦ ⑤の はちま草を 添える。

1) の鍋で 魚と野菜を同時に 味をかける 簡単洋風鍋料理。
いろいろ野菜を楽しめる。

memo

脂が、た自身魚と、いろいろ野菜の味を楽しめる料理
に、お刺身や揚げ物は シェルフで、自、7/20-22 の コック
の 年口は 1/10。