

第37回 西洋料理アカデミー

Février '09  
Restaurant Mitsu

自家農園九条ねぎと 矢崎さんのおいしさを活かして 金目鯛丸で揚げ  
有機冬野菜のオレグノテア(ショートパスタ)添え

(金目鯛1尾、九条ねぎ(長ねぎ)、しいたけ、バター、オリーブオイル、白ワイン、  
オレグノテア(ショートパスタ)、はんぺん、はんぺん、大根、白菜、etc.)

● 金目鯛の調理法 ●

- ① うろこをとり、内臓と之をとり、これを切り落とす。(切り身でも可)
- ② ねぎは白の部分、青い部分を短冊状に切り、別々に分けておく。  
しいたけは厚さをスライスする。
- ③ 鍋にバター、オリーブオイルを入れ、②のねぎの白い部分、しいたけを弱火で炒め(sauté)、塩をふる。
- ④ ①の魚の全面に塩、胡椒をし③の油に入れ、白ワイン適量、水少量を加え  
るたを(弱火で蒸し煮する。(braiser フレッシュ))
- ⑤ 魚の火が入るころ ねぎの青い部分を加え、蒸し煮を上げる。
- ⑥ 魚の身と骨を分け、食べやすい様にばらして人数分にわけよ。

● パスタをつくる ●

- ① 野菜を適量、大きめに切る。
- ② オリーブオイルと はんぺんを弱火にかける。
- ③ 香り付け、色を綺麗にする ①の野菜を加え、軽く炒め、塩、白ワインを加え。
- ④ パスタの茹で汁を加え、野菜に火を入れおく。
- ⑤ 茹で上げたパスタを④と合え、塩、オリーブオイル、茹で汁を仕上げ。

● 盛り上げ ●

- ① 火を入れた長ねぎ、分けておいた金目鯛を皿に盛り、煮汁の時を整えかける。
- ② ⑤のオレグノテアを盛り上げる。

(memo) 脂を多くした自身魚、冬野菜を乗せてショートパスタ、ワインを  
選ぶ時は、イタリヤ、トルティーヤの白ビネグレット。程よい酸味  
が料理の味を引き立てる。

毎月  
第2月曜日 18:00~20:00  
第3火曜日 11:00~13:00  
レストラン・ミツにて

