

第45回 西洋料理アカデミー octobre '09
Restaurant Mitsu

Magret de canard griller avec chou vert et pomme de terre braiser
sauce gingembre et vinaigre de vin rouge.

秋鱈のグリユ、キャベツとジャガイモのフリ。生姜と赤ワインビネガーソース

(4人分) サバfile (切り身) 300g, キャベツ 1/2kg, ジャガイモ 4kg.
玉ねぎ 1/2kg, 生姜 5cm 切り スプーン 1, 赤ワインビネガー スプーン 2.
バター, オリーブオイル, 塩, コショウ, チェイブ 適量.

● キャベツとジャガイモのフリ (蒸し煮)

大きめ、芯付きを切ったキャベツと皮をむき半割りにしたジャガイモを
鍋に入れ、少量の水、バター、塩 適量 を加え、ふたをし、蒸かす。
キャベツは完全に柔らかくし、ジャガイモとよ火を入れたら弱火で蒸し煮にする。

● ソースを作る。

鍋にバターを熱し、玉ねぎと生姜のミじん切りを入れ、弱火でよく
炒める。(スエ) 赤ワインビネガーを加えて軽く煮込む。バター適量
を加え、塩、コショウで味を整える。

● サバをグリユ (網焼き) する。

3枚におろし、腹骨と小骨をとったfileを切り分ける。両面に塩、コショウ
を、軽くオリーブオイルを塗り、熱したグリル板で皮面より、焼き目を
つけ、グリユにする。身を返し焼き上げる。

④ 1 = キャベツとジャガイモのフリを盛り、グリユしたサバを盛り、ソースを
かけ、チェイブの小口切りを散らし仕上げる。

memo 脂の多い秋鱈料理、グリユ、香りが、チリとさっぱりした
ポンドー、ブライザーの白ワインは「かが」。

Graves Blanc = Sémillon, Sauvignon blanc, Muscadelle



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