

第47回 西洋料理アカデミー

Décembre '09
Restaurant Mitsu

地産・地消の輝きホムパティは「かか」。

① 「虹鱈と冬野菜のラタトゥイユ」

生食虹鱈 スライス、大根、ホウレン草、レモンスライス、EXオリーブオイル
生クリーム、ケッパー、コンニャク、玉ねぎ、パセリ、フェンネルの葉

① ガラスの器に、塩とオリーブオイルを合わせた煮汁と切り大根、ゆがいた
冷水につけ、水をきり、軽く塩をふき、ホウレン草、レモンスライスを入れます。

② 虹鱈スライスに塩、コショウ、オリーブオイル、ケッパー、コンニャク、
玉ねぎ、パセリの細切れを入れ、塩、コショウの味をふき、ラタトゥイユの汁を
混ぜ、①に加え、EXオリーブオイルを軽く振りかけ、フェンネルの葉を添えます。

② 「富士の鶏もも肉ルローのバケットフルトン(オープンサンド)」

鶏もも肉、バケット(フランス産)スライス、ケール、タイム、ローズマリー、ローリエ、
自家製マヨネーズ、卵黄(常温)1枚、塩、コショウ、練マヨネーズ(小スプーン1杯)、
白ワインビネガー10cc、EXオリーブオイル150cc

① 鶏もも肉の厚さを均等に切り、肉面に塩、コショウ、皮面が外に
かき混ぜ、糸で縛り、全面に塩、コショウ、タイム、ローズマリー、
タイム、ローズマリー、ローリエを入れ、オープンでローストする。(180℃ 10min)
火が入ったら、肉を十分に休ませ、糸をとり、スライスする。

② マヨネーズを作る。常温の卵黄をボールに入れ、塩、コショウ、マヨネーズ、ビネガー
を加え、ホイッパーでよく混ぜる。EXオリーブオイルを少しずつ加え、混ぜ合わせる。
③ バケットスライスにケールをのせ、マヨネーズを塗り、①をのせる。

③ 「朝霧牛のロースト サラダ添え」

牛もも肉700g 玉ねぎ1/2、ニンジン1/2本、セロリ1/2本、ニンニク1片、
タイム、ローズマリー、ローリエ、ケール、ルッコラ、水菜、グリーンレタス等。

① 常温においた肉全面に塩、コショウ、タイム、ローズマリー、ニンニクをすりつぶしたものを塗り、
肉をとり出し、煮汁と切り野菜を軽く炒め、塩、コショウ、ルッコラを加える。

② 肉を包んでオープンでロースト。(180℃、肉の大きさに応じて15~20min)
肉中心45~50℃、金串をさして「澄か」にする。

③ 程よく火が入ったら、肉を十分に休ませ、スライスする。

④ 大皿の中心にサラダを盛り、ローストした野菜、③の上に②をのせ、軽く塩をふる。