

第50回 西洋料理アカデミー

Mars. '10
Restaurant Mitsu

海の幸と山の幸、スーパースタイルで春の味作り。

「Fruits de mer avec légumes de pays à la nage.

魚介と山の幸の野菜をナーズ。スーパースタイル。」

(4人前) ホウホウ、マサヒキ、カキ等、正身300g、アサリ300g

イカリ、エビ、ニンニク、玉ねぎ、セロリ、

ニンジン、マッシュルーム、パセリ、オリーブオイル、

EXオリーブオイル、バター、白ワイン、タイム、ローリエ、フェンネル葉。

- ① 魚介は食べやすい大きさに切り、骨は取り、アサリは切り、
- ② イカリの皮を剥き、皮を剥き、輪切り、足は適当な大きさに切り、
- ③ エビは殻を剥き、背を切り、アサリは洗、拭く。
- ④ 鍋にEXオリーブオイル、バター適量を入れ、弱火で、ニンニクを炒め、玉ねぎをすり、セロリとニンジンを切り、マッシュルームをすり、炒め、
- ⑤ 塩とタイム、ローリエを入れ、白ワイン、水適量を加え、沸かす。
- ⑥ 魚介は塩、コショウし、④の鍋に入れ、アサリを加え、沸かし、煮入れ、
- ⑦ 魚介と野菜を切り分け、煮汁の味を整える。
(好みでバター、EXオリーブオイルを加える)
- ⑧ 魚介と野菜を深皿に盛り、塩茹でしたパセリ、オリーブオイル、パセリ、菜の花を盛りつけ、味を整えた煮汁を注ぎ、フェンネル葉、タイム、ローリエ等を添える。

(memo) 春の味作り、桜の季節、ロゼワインで魚介を飲む。
ナーズに華を添えたい。コート・ド'オーグランドと辛口酒はいい。

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