

第54回 西洋料理アカデミー

Juliet. 10
Restaurant Mitsu

Filet de bar poeler avec tian de légumes
ズシキ a ホワル 夏野菜 a ティアン フロウグアズ風

(4人分) ズシキ 350g ズシキ一本、トマト2ヶ、ナス2本、
ピーマン2ヶ、玉ねぎ1/2ヶ、パプリカ1/2ヶ、セロリ1、タイム、バジル
EX. オリーブオイル、パルミジャーノチーズ

夏野菜 a フロウグアズ風 グラタン Tian (ティアン) を作る。

- ① スライスしたナス、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、パプリカをオリーブオイルでフライパンでソテーし、塩、コショウを味を整えセロリ、タイムを加える。
- ② ①を蒸籠を2グラタン皿に敷く。
- ③ ズシキ一本とトマト a スライス ②の上の少量の互いに重なり合うように並べる。
- ④ セロリ、タイムを③にのせ、塩、パルミジャーノチーズ、EX オリーブオイルを振り、180°C a オブで30分程烤く。

うすく切った、3枚におし、骨をといたズシキを切り分け、両面に塩、コショウを振り、熱いフライパンにオリーブオイルで皮面よりホワル。皮がカリッとした様になったら半分ほど火を入れ、裏返し焼く。

野菜 a グラタンと蒸籠皿に盛り、EX オリーブオイルを少しバジルを添える。

memo 夏野菜とズシキ a ホワルを味わう フロウグアズ風 a 2a 料理に、ワインもユートロウ フロウグアズ a 辛口ロゼで
おしゃべり夏 a 食卓を楽しくする。