RESTAURANT Mitsu

# 料理教室　西洋料理アカデミー

第55回　西洋料理アカデミー　　Août '10
Restaurant Mitsu

夏が旬、駿河湾産の鯵と、山麓の畑からの夏野菜を味わう。

『Beignet aux "AJI" et légumes d'été nos paysans』
—— 鯵と夏野菜のベニエ ——

◆ appareil à beignet
ベニエ生地。

| | |
|---|---|
| 薄力粉 | 125g |
| 塩 | 5g |
| 全卵 | 1ケ |
| ビール | 100cc |
| EX.オリーブオイル | 25cc |
| 卵白 | 2ケ |
| 塩 | 適量 |

① ふるった薄力粉と、塩をボールに入れる。
② ①に全卵・ビール・EX.オリーブオイルを加え混ぜ合わす。
③ ②をラップをして冷蔵庫で2~3時間休ませる。
④ 卵白に塩適量を加えながらハンドミキサーで立て、メレンゲをつくる。
⑤ ③に④をさっくり混ぜ合わせる。

(4人分)
鯵4本　ナス2本、ズッキーニ1/2本、カボチャ1/4ケ、玉ねぎ1/2ケ
インゲン8本、オクラ4ケ、じゃがいも1ケ、バジル葉4枚　等。

① 野菜は食べやすい大きさに切り、オクラは包丁で切り込み中の空気が抜ける様にしておく。
② 鯵はゼイゴをとり、3枚におろし小骨をとり、塩・コショウする。
③ ベニエ生地をつけ180℃に熱した油で揚げる。
④ 皿に盛りつけ、粗塩を添える。

memo　夏が旬の鯵と、いろいろな夏野菜をつかうこの料理に、ほどよく冷やした純ビール、バイエルンマイスタービールのプリンスが、すがすがしいのどごしでよく合う。プロヴァンスの辛口ワインを冷やして楽しむも良し。

RESTAURANT Mitsu

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