

Poireau sauté sauce vinaigrette
「長ねぎソテー ビネグレットソース」



(4人分) 長ねぎ 2.5本 赤ワインビネガー20cc EXV オリーブオイル 80cc 塩・コショウ適量

1. ボールに赤ワインビネガー・塩・コショウを入れ、ホイッパーでよくかき混ぜ、EXV オリーブオイルを加えながらかき混ぜ合わせ、ビネグレットソースを作る。
2. 長ねぎ 1/2 本は 7cm 程の長さに、細く白髪ねぎに切り、油で素揚げし、軽く塩をふる。
3. 長ねぎ 2 本は 10cm 程の長さに切り、オリーブオイルでソテーし、塩をふる。
4. 3を皿に盛り、1をよくかき混ぜてかけ、2を添える。



KINMEDAI braiser avec poireau radi blanc et HAKUSAI etuvee

「金目鯛と長ねぎのブレゼ 大根と白菜のエチュベ添え」



(4人分) 金目鯛正身 280g 長ねぎ 2本 大根 1/6本 白菜 1/6個 白ワイン・塩・コショウ・無塩バター・水適量

1. 金目鯛は三枚におろし、腹骨、小骨を取りフィレにし、人数分に切り分ける。
2. 長ねぎは 7cm 程の長さの短冊状に切る。
3. 大根は食べやすい大きさに切り、バターを熱した鍋に入れ、塩をし、ソテーし、大きめに切った白菜と少量の水を加え、蓋をして火を入れる。(エチュベ)
4. 別鍋にバターを熱し、2を加え、軽く塩をしソテーする。
5. 1の両面に塩・コショウし、4に入れ、白ワイン・水適量を加え、蓋をし、弱火で蒸し煮する。(ブレゼ)
6. 皿に3. 5を盛り、蒸し汁を味を調えかける。

MEMO

寒さで甘みを増蓄させる冬野菜。糖度を高め、凍てつく畑で凍結から身を守る冬野菜に感謝し、その美味しさをシンプルな調理で伝えます。

県認証 渡辺靖さんの長ねぎも、有機農法で実家の父が作る大根・白菜も、山麓の素晴らしい冬の恵みです。海の幸、金目鯛のうまみが野菜の味をより引き立ててくれます。