

## Dorade entier rotie accompagnée de palourde et légumes avec couscous

「真鯛の丸ごとロースト アサリと春野菜 クスクス添え」



(4人分) 真鯛 500~600g 1尾 (切り身正味 240g) アサリ殻付き 300g にんにく 1/4片 新玉ねぎ1個 新じゃがいも2個 春キャベツ 1/4個 筍(下茹でしたもの) 1個 トマト大1個 菜花・青菜・絹さや等適宜 クスクス 80g バター・EXV オリーブオイル・白ワイン・塩・コショウ・タイム・ローリエ・ワイルドフェンネルまたはイタリアンパセリ等フレッシュハーブ適量

1. 真鯛は鱗とエラと内臓を取り、ひれを切り、水洗いして、良く水気を拭きとる。
2. 砂吐きしたアサリは水で洗う。菜花・青菜・絹さや等の野菜は塩茹でし、冷水で冷やし、水を切る。
3. トマトは湯剥きし賽の目に切り、にんにくはみじん切り、じゃがいもは5ミリ厚にスライスし水にさらし、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
4. クスクスはボールに入れ、塩・コショウし同量の熱湯を注ぎ、EXV オリーブオイルをかけ、ラップをして温かい所で乾燥から戻し、両手でほぐし、再びラップをして温かい所に置いておく。
5. オーブン用バットに EXV オリーブオイルを塗り、水気を拭きとったじゃがいもと3の野菜、全体に塩・コショウした1、2のアサリを加え、バター・白ワイン・水少量・タイム・ローリエを入れ、180℃に熱したオーブンでローストする。(20~30分)
6. 火を入れながら出た汁を、たまに真鯛にかけながらローストし、アサリは火が入って殻を開けたら取り出して別に温かい所に置いておく。
7. 魚と野菜に火が入ったら、オーブンから出して粗熱を取り、魚は人数分に骨を外して切り分け、野菜とロースト汁の味を塩で調える。
8. 皿に4. 7. 6. 2の茹で野菜を盛り、ワイルドフェンネルまたはイタリアンパセリを添える。

## MEMO

春の真鯛、桜鯛とも呼ばれる海の幸をアサリと共に旬の野菜と一緒にいただく、贅沢で豪快な丸ごとロースト料理です。家族や気の合う同志で、この季節にお祝いの食事にも最適なお馳走ですね。

程よく冷えたロゼのシャンパーニュや辛口ロゼワインと、美味しくお洒落なテーブルいかがですか。

「ふじのくに静岡」駿河湾と富士山麓、山海の季節の恵みに感謝して アレ❖キュイジーヌ❖

4月8日の灌仏会（かんぶつえ・花祭り）に合わせ、食後に甘茶と甘味もこの時期ならではのおもてなし。

